

Somos

AL RITMO DE
VERÓNICA
ÁLVAREZ: LA
BAILARINA NOS
PRESENTA LAS
NOVEDADES
DE SU ESCUELA
BAILARTE

EMPRENDELAB Y
LA COMUNIDAD
DE 150 PERUANAS
QUE HAN
TRANSFORMADO
SUS VIDAS
APRENDIENDO
DE NEGOCIOS

El gran viaje de Leonor

La futura reina de España llegará a las costas peruanas el próximo 18 de abril, en el pico de su popularidad. ¿Qué la convierte en una figura clave entre la tradición y la modernidad? Analizamos su impacto.



EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES



Llegaron nuevos restaurantes a Club El Comercio.

Disfruta en familia con estos beneficios gracias a tu suscripción a Diario El Comercio.



30% dto.
en la carta

ALBÖR
LEVANTANDO PERSONAS CONTEMPORÁNEAS

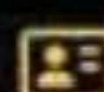
25% dto.
en toda la carta

BISTRO | 400
KITCHEN & BAR

20% dto.
en la carta



15% dto.
en la carta

 Identifícate como suscriptor y presenta tu DNI en los restaurantes

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde **S/19** mensuales



Pasó esta semana



◆◆ **Polémica.** La Defensoría del Pueblo del Perú propuso al Ejecutivo restringir el uso de motocicletas lineales entre las 6 p.m. y las 6 a.m. con el fin de combatir la criminalidad. La medida fue tomada con escepticismo o rechazo por ciudadanos que necesitan desplazarse en sus vehículos de noche.



◆◆ **Marcha atrás.** El 9 de abril, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció una pausa de 90 días en la aplicación de nuevos aranceles para la mayoría de los países, con excepción de China, cuyos gravámenes se elevaron al 125%. Según explicó, la medida respondió a solicitudes de más de 75 naciones y a la creciente preocupación por la volatilidad de los mercados financieros. A sus 78 años, Trump justificó su giro en las "críticas nerviosas" recibidas y en la inestabilidad que sacudía al mercado de bonos.



Reconciliación

TRAS AÑOS DE ENFRENTAMIENTOS PÚBLICOS, ELTON JOHN Y MADONNA SELLARON SU RECONCILIACIÓN ESTA SEMANA PIDIÉNDOSE DISCULPAS POR LOS EXABRUPTOS DEL PASADO.



◆◆ **Furor por Minecraft.** La película basada en el exitoso videojuego es el estreno más taquillero de 2025. También ha provocado escenas de euforia entre los asistentes, con gritos descontrolados e incluso batallas de comida.

216 millones

DE LITROS DE AGUA HABRÍAN SIDO NECESARIOS PARA SOSTENER LA INFRAESTRUCTURA QUE GENERA IMÁGENES POR INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN CHATGPT.

4 goles

LE ANOTÓ EL BARCELONA A SU RIVAL, EL ALEMÁN DORTMUND. LOS CATALANES AVANZAN A PASOS DE GIGANTE HACIA LA SIGUIENTE FASE DE LA CHAMPIONS.

25 mil

VISITANTES, ENTRE TURISTAS DEL INTERIOR DEL PERÚ Y EL EXTRANJERO, PODRÍAN LLEGAR A AYACUCHO EN ESTA SEMANA SANTA.



◆◆ **Tragedia.** Más de 184 muertos dejó el derrumbe del techo de una discoteca en República Dominicana. Uno de los fallecidos fue el cantante de merengue Rubby Pérez, quien se presentaba en esa noche de muerte.



*ELLA ES RESPONSABLE DE
NOMBRAR A UN ÁGRAFO
COMO MINISTRO DE
EDUCACIÓN, A UN PIRAÑITA
COMO MINISTRO DEL
INTERIOR Y A UN FANTASMA
COMO PRIMER MINISTRO*

Alberto Otárola

EXPRESIDENTE DEL CONSEJO DE MINISTROS

El primer jefe de Gabinete de Dina Boluarte rompe su silencio y descarga contra el Ejecutivo.



Contenido

12/04/25



20

El reto de emprender en el Perú

El miedo y las dudas pueden frenar a veces a una mujer cuando quiere emprender. Por suerte, existen espacios como Emprendelab Mujer, una comunidad que ofrece muchas herramientas para conocer tu negocio y fortalecer tu bienestar emocional.

16

Paso a paso

Para Verónica Álvarez el baile es una herramienta de empoderamiento y libertad. A través de su escuela, Bailarte, busca contagiar con su ritmo a más mujeres a través de distintos géneros musicales como la bachata y el reguetón.



24

Una pasión analógica

El renacimiento del vinilo en Lima ha impulsado la creación de un ecosistema de emprendimientos que van más allá de la venta de discos. Nuevos servicios, espacios y proyectos han surgido para acompañar esta pasión.

06

Joya culinaria

En la colorida calle Domeyer de Barranco nos encontramos con La Perlita, una mesa criolla con todo el estilo de Ricardo Martins, que promete llevarnos en un viaje por los platos más célebres de nuestro repertorio.



05. Fotonoticia

08. Estilo

10. Maca Wellness

12. Ultra en el Perú

28. En portada: Leonor de Borbón

36. Circo Beat

44. Juan Diego Romero

46. Las Manos restaurante

49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:

Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:

Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-6500

PUBLICIDAD

Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

Fotonoticia ♦

COLOSSAL BIOSCIENCES



¿Salvados de la extinción?

LOS LOBEZNOS ROMULUS Y REMUS AL MES DE HABER "RENACIDO" DE LA EXTINCIÓN GRACIAS A LA EMPRESA COLOSSAL BIOSCIENCES.

El pasado martes 8 una noticia marcaba un hito para la ciencia. La revista "Time" mostraba en su portada a Remo, un lobo blanco, convertido en el personaje principal de una noticia que parecía ser ciencia ficción. Remo, decía la nota, se trataría de un lobo terrible, una especie extinta hace más de 10 mil años que volvía a la vida gracias a la genética. La proeza fue realizada por la empresa Colossal Biosciences y consistió en utilizar el ADN antiguo de esta especie para

"desextinguirla".

Sin embargo, pronto comenzaron a divulgarse algunas importantes precisiones. Los tres lobeznos llamados Romulus, Remus y Khaleesi no eran precisamente los lobos gigantes que aparecen en la serie "Juego de tronos" como se especuló al inicio. "Aunque los lobeznos Romulus, Remus y Khaleesi representan un impresionante avance tecnológico, expertos independientes dicen que en realidad no son lobos terribles", señala un artículo de la BBC. Genetistas comunicaron

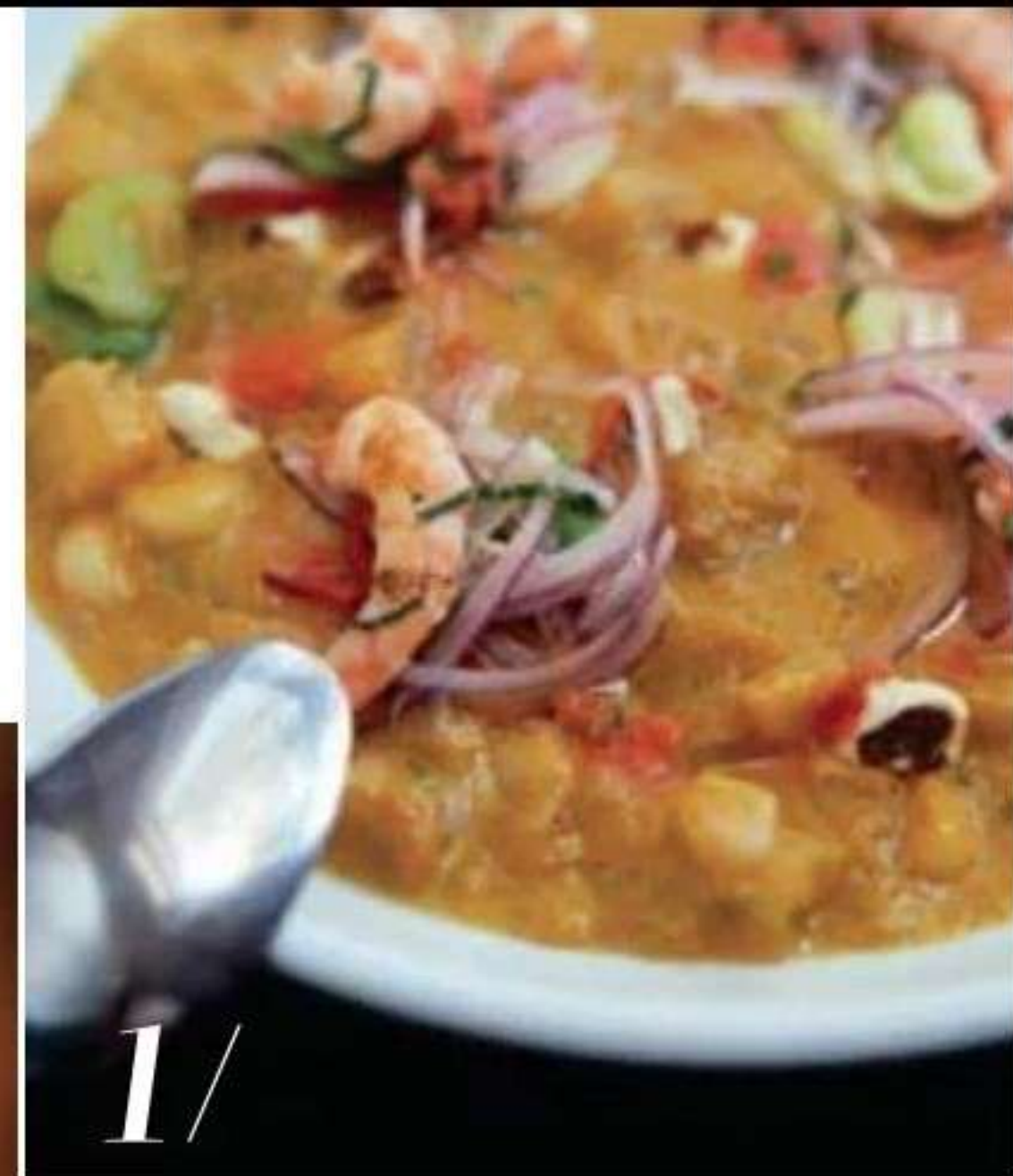
que se trata de lobos grises modificados genéticamente y que existen "importantes diferencias biológicas entre el lobo de la portada de 'Time' y el lobo de las nieves que deambulaba y cazaba durante la última glaciación". Por su lado, la revista "National Geographic" aclaró que estaríamos viendo una "reconstrucción genética más que la clonación".

Si bien se trata de grandes resultados respecto de la genética animal, los lobos símbolo de la Casa Stark permanecerán en el mito. //



ELEGANTÍSIMA CAUSA RELLENA DE PESCA DEL DÍA CONFITADA, CON CALAMARES CRUJIENTES Y PODEROSA SALSA "PESCADOR".

UN POSTRE OBLIGATORIO EN LA VISITA: COPÓN DE FRESAS AVENIDA LARCO, CON HELADO, CREMA PASTELERA Y GENEROSA CHANTILLÍ.



Gastronomía

La Perlita

Dirección: Calle Domeyer 140, Barranco
 ☎ 933 476 285
 @laperlitabarranco

Es una de las aperturas más emocionantes en lo que va del año. Un refugio criollo en Barranco, con el sello y el estilo de Ricardo Martins. Realmente imperdible.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
HEROÍNA ESTUDIO

1. UNO DE LOS PLATOS DE LA PIZARRA: LOCRO CON LANGOSTINOS. VIENE CON PORCIÓN DE ARROZ.

2. MARTINS REVERSIONA UN PLATO CLÁSICO DE CASA, COMO LA CAIGUA RELLENA, Y LA BAÑA CON CHUPE DE CAMARONES. ENCIMA, UN HUEVO REVENTADO.

Sentadas en un par de bancos de la barra de La Perlita, Maricé Castañeda (cuyo alias, Heroína Estudio, ya deben conocer por las fotos que suelen acompañar esta página) y yo probamos un plato tras otro mientras buscamos la luz ideal para capturar la esencia del nuevo formato de Ricardo Martins. No es difícil lograr nuestro objetivo: una ventana inmensa con vista a Domeyer ilumina toda la entrada del local. La vista es extraordinaria, tanto dentro como fuera. Podríamos quedarnos ahí toda la tarde, tomando un macerado a base de pisco, guindones y pasas que ofrecen como bajativo de la casa, cuchareando una porción de huevo chimbo o fresas con crema —que se hace imposible dejar a medias— y escuchando un mix musical que incluye desde boleros y vales hasta éxitos de la música en español de los setenta y ochenta. Por unas horas, el tiempo se ha detenido en La Perlita, y empiezo a sospechar que ese ha sido el objetivo de Ricardo desde el principio.

Su nuevo concepto de cebichería y taberna (y todo lo que hay en el medio) nace de sus recuerdos personales y la inspiración criolla que todavía sobrevive en una ciudad que avanza a pasos cada vez más veloces hacia la vanguardia. El Callao, centro neurálgico de la fusión en nuestra capital, es su punto de

3. ADELANTE, LAS "SIRENAS" DE LA CASA: CONCHAS, PEJERREY Y CALAMAR. ATRÁS, CEBICHE "LA REYNA" CON CORVINA, ROCOTO, FRIJOL DE VAINA Y LECHE DE TIGRE CON CHICHA.

4. EL PISCO SOUR DE LA CASA, EN VASO CHIQUITO PERO POTENTE. LA BARRA ESTÁ ESPECIALIZADA EN PISCOS.





Los favoritos de Nora

UVA BANDERA

Me encantó la propuesta del chef de maridar los platos con una copita de pisco puro. Tienen tantas variedades en su barra que las posibilidades son infinitas. Torontel, moscatel, albilla... Realmente se perciben los aromas y sabores de cada variedad. Aquí el pisco se sirve en unas copitas hermosas, en su punto de frío. Recomendando no perderse esta experiencia.

PARA CUCHAREAR

Como ya les conté los fondos son bastante contundentes. En La Perlita las porciones son generosas y lo pueden ser aún más cuando se acompañan de arroz o pan. Vayan con ganas de pedir variedad, ideal si son tres o cuatro personas. Hay platos (entradas o fondos) que van ingresando según la semana. No olviden revisar la pizarra.

FIESTA EN EL BARRIO

El próximo sábado 26 de abril regresan las Jaranas a La Perlita. Ese día la cita es a las 5 p.m.



3/

partida. El encuentro entre las culturas, las vivencias y las sangres que nos conforman. De La Perla, La Perlita.

Se puede decir que tienen en el menú, en igual medida, tanto platos marinos como guisos criollos caseros. Todos, por supuesto, han pasado por una revisión. El ají de gallina sale naranja intenso, coronado con pulpa de cangrejo. Las navajas llegan bañadas en una salsa de escabeche “mestizo”, con shallots encurtidas y puré de camote. La causa está rellena de pesca confitada (con un chicharrón de calamar que me costó compartir) y la caigua rellena

llega cubierta de chupe de camarones, aunque se trate solo del caldo. Se tiene que probar para entenderse, pero se tiene que probar —sobre todo— porque lo que está haciendo Ricardo Martins es sobresaliente. Eso, sin contar que el local tiene una onda increíble, adornado con el estilo inconfundible de su escuela en arte y detalles, y hasta un pianista que suele poner la banda sonora a los almuerzos, tocando en un antiguo piano de salón. De momento, atienden de martes a domingo, de 1 a 5 p.m., y los sábados irán de corrido hasta las 9 p.m. No corran, vuelen. //



MARTINS (39) TAMBIÉN COMANDA SIETE, UBICADO EN DOMEYER A SOLO UNOS METROS DE LA PERLITA. ADEMÁS, ALISTA UN NUEVO PROYECTO EN BARRANCO.

FOTOS: JORGE SACCO



DE MOMENTO, EL PÚBLICO LOCAL SE INCLINA POR LOS MODELOS MÁS CLÁSICOS PARA GAFAS DE SOL. SIN EMBARGO, MR. BOHO LOS ANIMA A ARRIESGARSE CON COLORES, FORMAS Y ESTILOS COSMOPOLITAS.

Estilo



Potencia tu mirada

La exitosa marca española de lentes Mr. Boho aterriza en el Perú con su icónico estilo. Te contamos dónde puedes conseguir sus diseños.



Han entrado por la puerta grande y planean quedarse en el mundo de la moda peruana complementando los looks de cualquier estación.

Mr. Boho, marca nacida en España en 2013, tiene por objetivo nutrirse de las últimas tendencias en el globo, volviendo vanguardista un accesorio que muchas veces se ve relegado en los outfits: los lentes.

Desde hace unas semanas, y gracias a la iniciativa de dos empresarias peruanas, hoy esta marca ya está disponible en el Perú, en las tiendas El Clóset de mi Hermana y Muse Concept. Además, se puede encontrar el catálogo completo de las opciones de Mr. Boho en la capital a través de su perfil de Instagram: @mrboho.peru.

“La acogida se ha dado de una manera maravillosa, pues al ser una marca española cumple con todos los estándares de calidad y diseños únicos”, comenta Carla Boloña, una de las socias en el proyecto de traer la propuesta a Lima.

Combinando moda y funcionalidad, las colecciones de Mr. Boho incluyen tanto gafas de sol como lentes ópticos, por lo que pueden adaptarse a diversos estilos, necesidades y personalidades. Asimismo, los materiales de los que están configurados son tan ligeros como resistentes, asegurando su comodidad en el uso diario. //



Sobre la marca

Mr Boho cuenta con cinco tiendas de gestión propia en Europa. Sin embargo, comercializa en más de mil puntos multimarca en todo el globo, en más de 50 países, incluyendo recientemente al Perú.

Somos el **ADN** que **Transforma** a los **Ejecutivos**

Nuestros programas son la base genética de los líderes que desafían límites

Programa Avanzado en Dirección de Empresas (PADE)

DURACIÓN: 11 MESES*

Programas de Alta Especialización

DURACIÓN: 9 MESES*

Diplomas Internacionales Ejecutivos y de Especialización

DURACIÓN: 6 MESES*

Programas de Especialización para Ejecutivos (PEE)

DURACIÓN: 2 MESES*

Cursos Intensivos de Especialización (CIE)

DURACIÓN: 12 HORAS*

Quick Learning
Talleres y Certificados

DURACIÓN: 6 HORAS*

Conoce más



(*) CONSULTA CON TU ASESORA COMERCIAL POR LA DURACIÓN DE LOS PROGRAMAS



EN BUEN NÚMERO DE CASOS, EL DOLOR SUELE EMPEORAR DESPUÉS DE COMER, POR LA NOCHE, O CUANDO NOS ACOSTAMOS. SI LA ACIDEZ ESTOMACAL ES GRAVE O FRECUENTE, DEBEMOS CONSULTAR A UN MÉDICO.

LAS FRITURAS CAUSAN ACIDEZ ESTOMACAL PORQUE SON RICAS EN GRASA Y SU DIGESTIÓN ES LENTA, LO QUE PUEDE OCASIONAR ARDOR.



TE ACONSEJO REDUCIR
EL CONSUMO DE
ALIMENTOS 'GATILLO'
(COMO CAFÉ, ALCOHOL,
ULTRAPROCESADOS
O FRITURAS) HASTA
ENCONTRAR EL PROBLEMA

desregulación digestiva... y a la larga, más problemas.

Tomar antiácidos ocasionalmente puede ayudarte, sí. Pero cuando se vuelven parte de tu rutina diaria, estamos ignorando el problema de raíz. Aquí un 'spoiler alert': no lo estamos solucionando. Si el síntoma es recurrente, entonces hay algo que lo está causando. Existen muchas razones, y no todas tienen que ver con comida picante o café (aunque ambos pueden influir), pero algunas de



las causas más frecuentes son comer demasiado rápido y sin masticar bien (masticar es gratis y muy efectivo); acostarte inmediatamente después de comer; consumir un exceso de alimentos ultraprocesados, grasas de baja calidad y azúcar añadida; o el estrés crónico (otra vez el estrés metiendo su cuchara, pero créeme que aquí es un gran protagonista). Tal vez podrías tener un desequilibrio en tu microbiota intestinal o incluso hipoclorhidria. ¡Sorpresa! A veces tienes poca acidez, no demasiada.

¿QUÉ PASA CON LOS ANTIÁCIDOS?

Pues estos no son tan inocentes como se nos ha hecho creer. El uso crónico de inhibidores de la bomba de protones (tipo omeprazol) puede afectar la absorción de nutrientes como el hierro, el magnesio, el calcio y la vitamina B12. Además, alterar la acidez del estómago cambia la microbiota, puede favorecer a desarrollar infecciones digestivas y, a largo plazo, generan más mal que bien. Es como silenciar la alarma de incendio cada vez que suena, pero sin apagar el fuego.

Para encontrar soluciones, podrías empezar por comer más lento y sin distracciones. Tu estómago no es 'multitasker' ni tampoco una licuadora (para eso tenemos los dientes). Te aconsejo reducir el consumo de alimentos 'gatillo' (como café, alcohol, ultraprocesados o frituras), hasta encontrar el problema de raíz. Tampoco te acuestes apenas termines de comer.

Recuerda que es importante fortalecer tu salud digestiva desde la raíz, consumiendo buena fibra, hidratándote bien, comiendo alimentos reales y desarrollando un buen manejo real del estrés. Por favor, si los síntomas persisten, busca un profesional de salud que vea más allá del antiácido. Tu cuerpo no está roto: solo te está mandando señales porque necesita ser escuchado, así que toca hacerle caso. //

Con toda la energía de la mejor música electrónica, Ultra Perú celebra diez años como el festival que creció hasta convertirse en un referente regional. El evento se llevará a cabo este 18 y 19 de abril en Costa 21, con artistas como Martin Garrix, Afrojack, entre muchos otros.



POR:
ÓSCAR GARCÍA



BUENAS

En el Perú, la música electrónica de baile (llamada también EDM o electronic dance music) se vive como si se tratase de una ceremonia. Mientras otros ritmos van y vienen, nacen y mueren en las preferencias del gran público, la electrónica de baile ha sabido construir aquí algo más difícil de explicar: una comunidad sudorosa casi religiosa que se reúne para bailar y reconocerse en medio de luces, bajos profundos y madrugadas suspendidas en el tiempo.

Para entender este fenómeno habría que remontarse a la primera década del siglo XXI, cuando las raves comenzaron a explotar en Lima y algunos DJ como Paul van Dyk, Tiësto, Carl Cox o Armin van Buuren empezaron a llegar con frecuencia y dejar tras de sí rostros felices y campos repletos de botellas de agua. Al mismo tiempo, un grupo de DJ locales empezaba a consolidarse en la escena nocturna limeña. La promesa era siem-

EL DJ NEERLANDÉS AFROJACK REGRESA AL PERÚ Y ES UNA DE LAS CARTAS PRINCIPALES DEL ULTRA PERÚ 2025.



LOS FESTIVALES ULTRA SON UN ESPECTÁCULO DE MUCHO SHOW, DONDE EL BAILE Y LA TECNOLOGÍA DE PUNTA CONFLUYEN PARA CREAR UNA EXPERIENCIA SENSORIAL ÚNICA EN EL ESPECTADOR.

FOTOS: VASTION GROUP



MÁS DE 25 MIL PERSONAS POR DÍA ACUDIERON A LA PASADA EDICIÓN DEL ULTRA PERÚ. MUCHOS DE ELLOS TURISTAS QUE LUEGO ENRUMBARON A CUSCO O AREQUIPA.

VIBRACIONES

pre la misma: hacer que, por unas horas, el cuerpo mande y el mundo desaparezca bajo los pies.

Quizá por eso el concepto de Ultra encontró en Lima un terreno abonado. Fundado en 1999, el Ultra Music Festival nació como un pequeño evento en South Beach, pero no tardó en convertirse en uno de los acontecimientos de música electrónica más grandes del mundo. Y fue hace diez años cuando la marca llegó al Perú. José Javier Cateriano, CEO de Vastion, recuerda aquellos inicios: “La historia de Ultra Perú nace en 2015. Era un año marcado por el EDM y el electropop, y nosotros decidimos apostar por la franquicia porque era una marca con muchos fans en el Perú. Nos pusimos en contacto y resultó que ellos estaban interesados en expandirse por Sudaméri-

ca así que cerramos el trato. Para ellos, el caso peruano es ejemplar. Hoy el festival se realiza en más de veinte países”.

Importar una marca tan grande implicaba hacer las cosas con mucho cálculo y paso a paso. Lo primero que trajeron, ese 2015, fue el formato Road to Ultra, una especie de hermano menor del festival, que se realizó en la Costa Verde. “A diferencia del formato más grande, Road to Ultra transcurre en un solo escenario”, explica Cateriano. Esa primera noche, 18 mil personas se reunieron frente al mar para ver a Afrojack y Paul van Dyk.

Desde ese primer Road to Ultra, la evolución ha sido constante. En 2023, el festival dio el salto definitivo. “En el 2023 pasamos de Road to Ultra al formato más grande, Ultra Perú, con varios escenarios. Y desde 2024 ya lo hacemos con dos días

ALESSANDRO CURRARINO



EL ULTRA PERÚ 2024 DURÓ DOS DÍAS Y SE REALIZÓ EN EL ESTADIO DE SAN MARCOS. ESTE AÑO REGRESARÁ A LA COSTA VERDE. EN LA FOTO: EL TÁNDEM BRITÁNICO SOLARDO.



EL PRODUCTOR PERUANO KAYFEX OFRECERÁ UN SET ESPECIAL CON ADELANTOS DE SU NUEVA PRODUCCIÓN.

Ultra Perú 2025

◆ El festival se llevará a cabo los días 18 y 19 de abril de 2025 en el Multiespacio Costa 21, ubicado en la Costa Verde de San Miguel. Y los artistas principales confirmados son Martin Garrix, Afrojack, Oliver Heldens, Axwell, NGHTMARE, Artbat, Adam Beyer y muchos más. Las entradas están disponibles en Teleticket. Los suscriptores de **El Comercio** tendrán descuento de hasta 25% en entradas (25% en general y 15% en VIP).

de duración”, dice Cateriano.

Mientras otras franquicias globales como Lollapalooza, Rock in Río o Primavera no logran aterrizar en el Perú —por los costos de producción y las dificultades logísticas— Ultra supo adaptarse a la realidad local. “A diferencia de países como Chile, Argentina o Colombia, acá los tickets se mantienen bajos porque la capacidad de gasto es diferente”, reflexiona Cateriano. Esa sensibilidad con el público ha sido clave para que el evento sobreviva y prospere.

El regreso a la Costa Verde en el nuevo festival Ultra 2025 será un homenaje a los inicios: será también la celebración de una escena peruana que ya produce artistas de nivel internacional. Kayfex, uno de los nuevos nombres fuertes, lo resume con emoción: “Para mí es todo un honor ser parte del ‘line-up’ oficial de Ultra Perú 2025. Representa un sueño hecho realidad. Siempre vi a Ultra como un festival de gran prestigio internacional, y que llegue a nuestro país en esta edición de dos días, el 18 y 19 de abril, me llena de orgullo”. Kayfex aprovechará la plataforma para estrenar en vivo temas de su próximo álbum “Líneas Deluxe”, una fusión de electrónica y sonidos peruanos.

Del mismo modo, Sebastian Paul, conocido como Ammo Avenue, celebra el crecimiento de la escena nacional: “Para mí es muy especial porque este será mi tercer año consecutivo en Ultra Perú, y mi cuarto si contamos Brasil”. Como ellos, muchos más talentos peruanos coincidirán y departirán en esos días de energía, baile y buenas vibraciones. Una oportunidad perfecta para mostrarle al mundo el poder de la electrónica hecha en el Perú. //

Happiness dealers

Claudia Ugarteche

@cugarteche



¿Dónde está el atajo?

Somos seres humanos imperfectos y como tales, nuestro primer impulso será siempre tratar de encontrar el camino fácil, el atajo, el truco o, como diríamos los peruanos: “dame las fijas”, cuando se trata de ir directo a la información clave.

En la era de la conciencia ‘fitness’, la vida saludable y el amor al deporte, son muchos los que sueñan con esa gran transformación. Si bien el mundo ha cambiado, nuestro ‘mindset’ aún no tanto.

Según la Academia Nacional de Medicina del Deporte (NASM, por sus siglas en inglés), la flexibilidad relativa se da cuando el cuerpo elige la vía de menor resistencia durante el movimiento. Esto puede provocar desequilibrios musculares y lesiones.

Esa “flexibilidad relativa”, esa búsqueda del camino corto y fácil, es justamente el mejor ejemplo de cómo el deporte revela nuestro carácter y nos regala grandes aprendizajes para la vida.

No podemos negar que la ciencia hoy nos da opciones, pero ese ‘mindset’ nos hace pensar que tratamientos estéticos o medicinas mágicas nos transformarán. Y sí; quizás lo hagan de modo temporal en cuanto al físico, pero ustedes y yo sabemos que lo más importante, y la mejor forma de generar cam-

bios sostenidos, es sin duda trabajar en la mente, en nuestros hábitos y en la persona que somos. Tanto cuando ponemos la cabeza sobre la almohada como cuando empezamos un nuevo día. En simple: el que quiere celeste, que le cueste.

Respondiendo a la pregunta que bautiza mi columna de hoy, aquí te dejo las siguientes verdades y mis mejores hojas de ruta para la vida.

En primer lugar, el mejor atajo es aceptar que no hay atajos. Tomar cuanto antes el camino largo, consistente y de más esfuerzo será la manera más rápida de llegar. En segundo lugar, hay que estar alerta a los mensajes de nuestra cabeza y tomar el mando: la calidad no es negociable. Si se siente fácil, es probable que los cambios no sean importantes o sostenibles.

Finalmente, debemos tomar conciencia de que lo más nos cuesta, más lo valoramos y conservamos por más tiempo.

Pensar en atajos es pensar en un punto de llegada. Disfrutemos el camino, es ahí donde se encuentran las mejores aventuras. Es ahí donde te esperan las que serán las personas importantes de tu vida. Es ahí donde te encuentras a ti mismo. //



PENSAR EN
ATAJOS, ES
PENSAR EN
UN PUNTO
DE LLEGADA.
DISFRUTEMOS
EL CAMINO

El Comercio

COCHES

de leyenda

ENTREGA 60

DACIA 1300
+ Fascículo

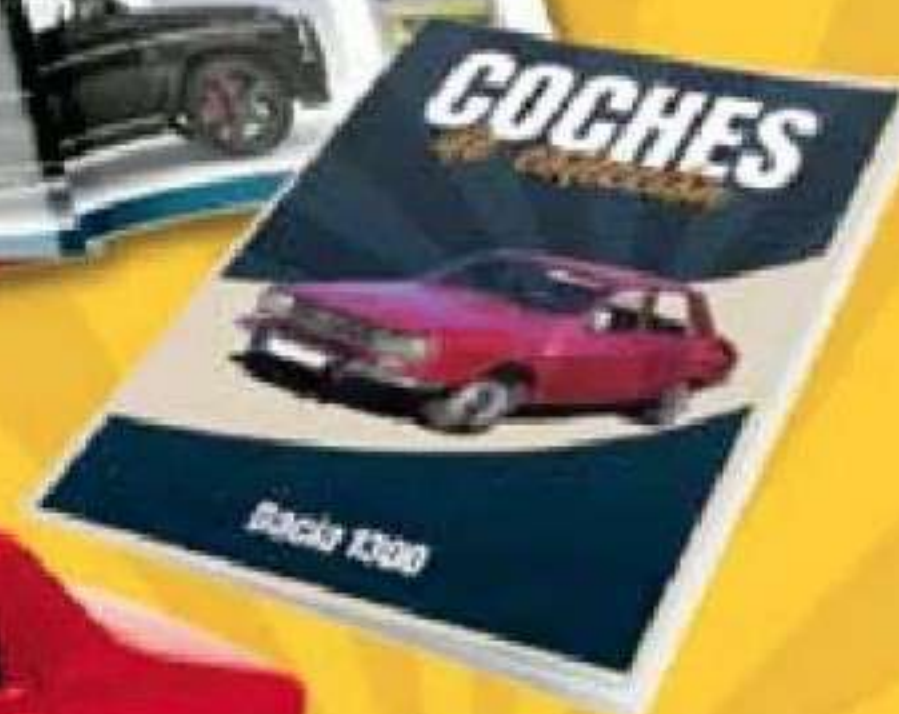
- Réplicas oficiales detalladas.
- Fascículos con las mejores imágenes, fotografías e infografías de cada modelo.

¡Encuétralos en tu quiosco más cercano o pídelos **YA desde la web**



ESCALA
1:60
EDICIÓN COLECCIONISTA

PRECIO
S/ **19.90**



Para adquirir el coleccionable "Dacia 1300", el lector deberá acercarse a su quiosco más cercano y realizar el pago de S/19.90. La entrega se realizará a nivel nacional desde el 10/04/2025 al 17/04/2025. Stock disponible 3.240 unidades promedio. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816.



VERÓNICA ÁLVAREZ
PERFECCIONÓ SUS
CONOCIMIENTOS Y
TÉCNICAS EN DANZA EN
EL BROADWAY DANCE
CENTER DE NUEVA YORK.
ES ESPECIALISTA EN 'SEXY
DANCE' Y 'DANCE HALL'.

El
Arte
de
enseñar
a
bailar

♦ **Estilo de vida**

Bajo la guía de la bailarina Verónica Álvarez, la escuela de danza Bailarte es un refugio donde se cultiva la sensibilidad artística. Desde 'sexy dance' y 'dance hall' hasta ritmos más clásicos como la salsa y la bachata, este espacio nos invita a crecer en el escenario, pero también fuera de él.



**JORGE CHÁVEZ
NORIEGA**

FOTO:
DIEGO MORENO

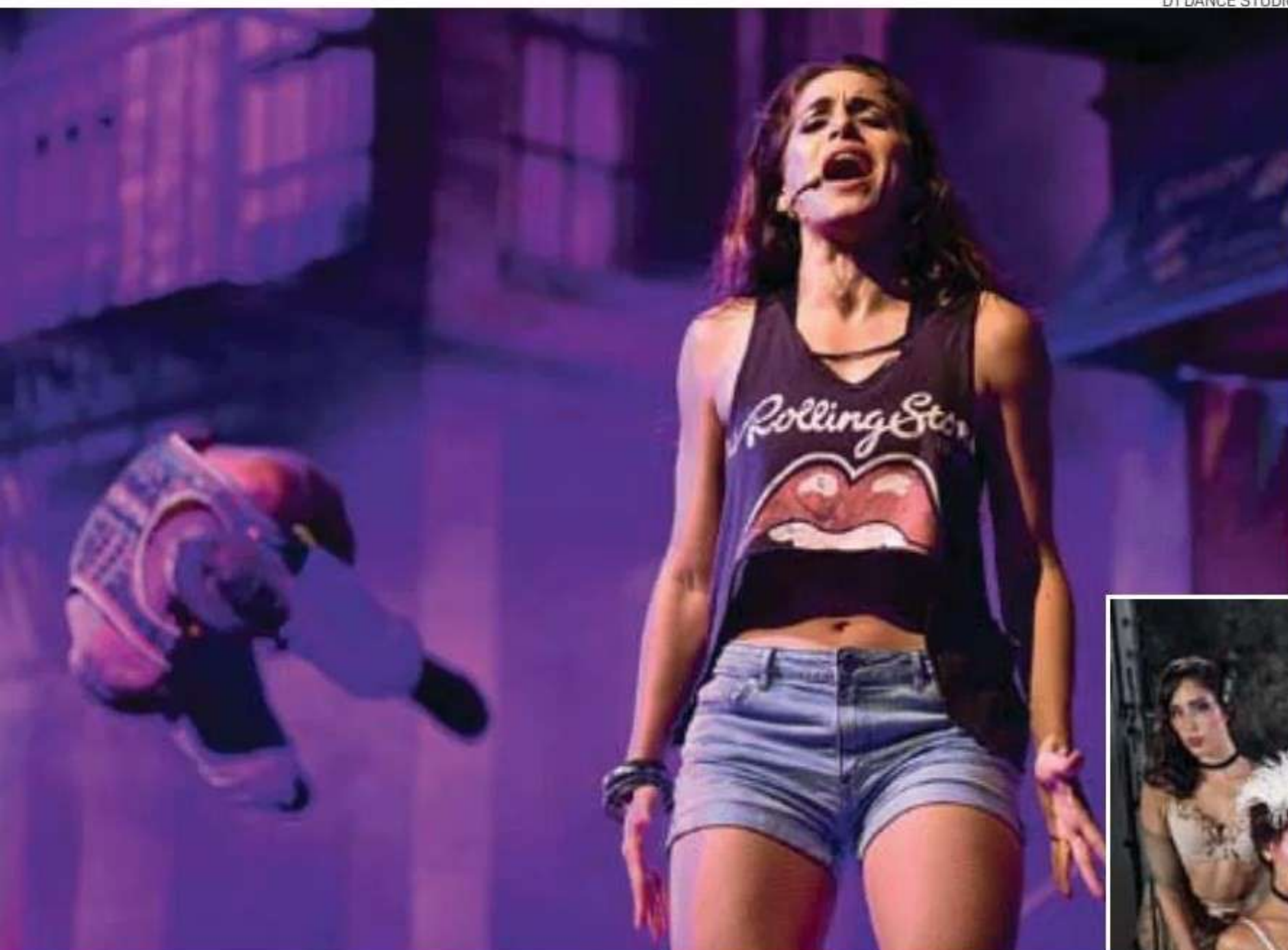
Perseguir el sueño de convertirse en bailarina profesional le trajo más que un problema en casa, como les suele pasar a muchos jóvenes que se quieren dedicar al arte. Luego de estudiar Administración de Empresas en la Universidad del Pacífico, Verónica Álvarez comenzaba una promisorio carrera en el mundo corporativo, cuando le dijo a sus padres que lo dejaba todo para hacer lo que verdaderamente le gustaba. Por mucho tiempo, había hecho lo que se esperaba de ella, hasta que no pudo más: su corazón, alegre y apasionado, le decía que debía seguir el camino trazado por los dioses de la danza.

Tomar esa decisión no fue fácil, recuerda. Había miedo. Había dudas. “Cuando yo decido dedicarme a esto, no tenía todo el apoyo de mi entorno. La clásica pregunta era: ‘¿De qué vas a vivir?’”, relata la bailarina peruano-dominicana. “A mí el baile me transformó, me atrapó, me enamoró. Me enganché porque cambió la forma en la que yo me veía. Antes me costaba mirarme en el espejo, aceptarme cómo era. Yo destacaba en el colegio entre mis amigas por ser curvilínea, digamos. Y en esa época, mis amiguitos adolescentes me hacían sentir mal. Vestía con ropas muy anchas cuando iba a las fiestas. La danza me enseñó a mí a quererme como soy, a que mis curvas eran algo positivo”, añade.

Su formación comenzó en Lima, en la Escuela D1 de Vania Masías, pero su

ñar
ilarte

D1 DANCE STUDIO



Para mayor información sobre horarios y clases, pueden visitar la página web: bailarte.pe. También pueden seguir sus redes sociales, en Instagram y Facebook: [@bailarte.pe](https://www.instagram.com/bailarte.pe). Dirección: avenida Reducto 1225, Miraflores. Teléfono: 997 020 157.

PRELUDIO



LA BAILARINA TUVO UNA PARTICIPACIÓN ESTELAR EN LA OBRA MUSICAL "CABARET", QUE SE ESTRENÓ EN 2011 EN EL TEATRO SEGURA.

VERÓNICA SIEMPRE QUISO CONSTRUIR UNA CARRERA EN EL PERÚ, A PESAR DE TENER LA OPORTUNIDAD DE VIVIR FUERA. EN LA IMAGEN, EN LA OBRA "EN EL BARRIO".

hambre de perfección y crecimiento la llevó al otro lado del continente, a la capital mundial de las artes escénicas. En Nueva York, se enfrentó al rigor y la exigencia de una ciudad hipercompetitiva. Estudió en prestigiosas escuelas, donde no solo aprendió de los mejores maestros, sino también una nueva forma de entender el cuerpo: como instrumento de poder, libertad y verdad.

"Nueva York es una ciudad que tiene demasiada energía, la velocidad de la gente es diferente. Incluso, si no estás acostumbrado a ese ritmo, te puede parecer un poco agresiva", comenta Verónica. "Para mí, al principio fue un poco abrumadora, pero con el tiempo logré entenderla, apreciarla. Es un lugar que siempre me da nuevas ideas, que me inspira un montón", complementa.

En esa ciudad vibrante, la bailarina peruana perfeccionó su arte y también descubrió una nueva voz: la de una mujer decidida a crear espacios donde otras también pudieran expresarse con autenticidad. Así nació la semilla de Bailarte, su proyecto más íntimo y audaz, que finalmente abrió en el

2020 en Lima. "Mi pareja —el actor Mateo Garrido Lecca— también me motivó muchísimo a hacerlo. Él comparte conmigo esta idea de vivir de tu pasión y de gestionar tus propios proyectos".

EN CONSTANTE MOVIMIENTO

Verónica dice que su intención nunca fue establecerse de manera permanente en el extranjero. "Siempre estuve yendo y viniendo. Mi objetivo siempre fue construir una carrera en el Perú para poner aquí en práctica todos mis conocimientos", apunta la artista. En los últimos años, ha participado



DIEGO MORENO

BAILARTE ES UNA ESCUELA QUE NO SOLO FORMA BAILARINAS, SINO MUJERES QUE SE ATREVEN A HABITAR SU PIEL CON SEGURIDAD Y LIBERTAD.

en musicales y obras de teatro producidos en nuestro país, como “Cabaret”, “West Side Story”, “El chico de Oz”, “Los locos Adams”, “Sweet Charity”, “Blanca Nieves”, “Avenida Larco”, entre otros. Ahora mismo se alista para su regreso a las tablas con la obra “Verdon, un legado en Broadway”, en el teatro Ricardo Blume.

Viendo las cosas en retrospectiva, Verónica agradece su paso por las aulas universitarias, pues sus estudios le han permitido dirigir de la mejor manera su escuela de baile. Como profesora, se ha especializado en ‘sexy dance’ y ‘dance hall’, dos propuestas que ella misma dicta en Bailarte. “Me siento muy completa cuando llego acá y veo a las alumnas y veo a mis chicas dictando sus propias clases. Yo no podría hacer esto sola de ninguna manera”, cuenta.

El equipo de Bailarte está compuesto por profesionales apasionados y experimentados, quienes trabajan en conjunto para crear un entorno donde el arte de la danza se convierte en una herramienta

poderosa para el crecimiento personal y la expresión individual. En su espacio ubicado en Miraflores, ofrecen una variedad de cursos diseñados para adaptarse a diferentes intereses y niveles de experiencia: sexy reguetón, ‘urban flow’, danza contemporánea, salsa, bachata, entre otros géneros.

“Hace poco, hemos lanzado Bailarte Kids y Bailarte Teens. Tenemos programas para niños desde los cuatro años hasta adolescentes de diecisiete. Arrancamos las clases el 5 de mayo”, comenta Verónica, quien en unos días volverá a Nueva York con un grupo de alumnos de su academia para hacer un recorrido por las mejores escuelas de baile y teatro de Broadway. Bailarte es un reflejo de su viaje: una apuesta por lo verdadero, un espacio donde el movimiento cura, une, libera. Allí, entre espejos, risas y música, la bailarina siembra todo lo que aprendió.

Ella lo resume así: bailar es mucho más que moverse; es atreverse a ser. //

— “ —
ME ENGANCHÉ CON EL
 BAILE PORQUE CAMBIÓ
 LA FORMA EN LA QUE
 YO ME VEÍA. ANTES ME
 COSTABA MIRARME EN
 EL ESPEJO, ACEPTARME
 CÓMO ERA

Verónica Álvarez
 BAILARINA



♦ Tendencias



Crece en comunidad

Emprendelab Mujer es una comunidad de 150 peruanas que están buscando generar ingresos a través de pequeños negocios e iniciativas personales para mejorar sus vidas. Con un aprendizaje constante en colectividad, estas mujeres con punche se capacitan con herramientas para fortalecer tanto sus emprendimientos, como su autoestima y bienestar. Aquí sus historias.

LAS FUNDADORAS
VANE ROSSI Y
ANGIE YÉPEZ Y LA
COORDINADORA
NICOL MUNAYCO
FORMAN EL EQUIPO
DE EMPRENDELAB
MUJER.



DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS:
DIEGO MORENO

En muchos casos, el principal impedimento para comenzar a emprender, es una misma. Atreverse a levantar un negocio propio, valiéndose de una habilidad y poco conocimiento empresarial, genera —con toda razón— la inseguridad de no saber si se está yendo por el camino correcto. Afortunadamente, existe un espacio en donde esos temores y dudas se pueden resolver en comunidad con mujeres que están pasando por lo mismo. Este espacio se llama Emprendelab Mujer.

Liderada por las comunicadoras Angie Yépez (48) y Vanessa Rossi (38), esta comunidad nació en pandemia ante la necesidad de crearse una fuente de ingresos: “A fines de 2020, en un momento en que muchas personas se quedaron sin trabajo, nos dimos cuenta de lo importante que era sentir el apoyo de otras personas al emprender”, recuerda Angie. Ella había perdido su trabajo y estaba animando a su amiga de años, Vane, a crear un negocio juntas. Al mismo tiempo, siempre habían compartido el interés de ayudar a la sociedad: “Miramos a nuestro alrededor y vimos que hay más personas que están como nosotras, quizá sin trabajo y con algo de dinero, pero no saben si invertir o no. Muchas son mamás y tienen un don que no saben dar a conocer para poder generar un ingreso”.

Al nacer Emprendelab Mujer, primero se formó una gran comunidad virtual con proyectos personales y muchas ganas de aprender. Actualmente, son 150 mujeres activas con negocios de accesorios para mascotas, productos y cosmética natural, arte, café, etc. y un buen grupo que todavía no sabe en qué emprender. Tienen entre 20 y 79 años, con lo que se

MELISSA RÍOS
TIENE 28 AÑOS Y
CREÓ SU PROPIO
NEGOCIO DE VENTA
DE COLLARES DE
CUARZO MELLOW
MASHMELLOW. SE
ENCUENTRA EN
INSTAGRAM COMO
@MELLOW.MASH-
MELLOW.



demuestra que para comenzar no hay límite de edad.

“Hay muchas iniciativas para emprendedores, incluso del Estado, con talleres y capacitaciones constantes, pero no se oye del cuidado de la salud mental o el bienestar como una parte integral del emprendedor. Al final, el emprendedor es un recurso humano que se agota”, sostiene Vane. Se trata de mujeres que deben afrontar brechas económicas, no todas tienen una profesión: son amas de casa o tienen familiares a su cuidado.

En Emprendelab Mujer, además de acompañar a su comunidad con herramientas para conocer cada una el perfil de su propio negocio y cómo sostenerlo en el tiempo, priorizan el bienestar. A través de talleres, ‘workshops’ y dinámicas grupales, les enseñan a manejar el estrés, no caer en el ‘burn out’, reforzar las habilidades blandas y a enfrentar inseguridades y miedos. Se concentran en fortalecer el propósito de cada una como emprendedoras, para conocerse una misma y potenciar sus habilidades. Se generan espacios de networking en los que todas se inspiran, aprenden de las experiencias de las demás y forjan buenas amistades.

AMIGAS Y NEGOCIANTES

Melissa Ríos (28), Mónica Gherzi (46) y Milagros Medina (52), son tres amigas que se conocieron en esta comunidad.

Para ellas, esta ha sido una carrera solitaria que en comunidad se hace más llevadera. Tienen un grupo de WhatsApp donde todas participan. Promocionan sus ofertas, comparten dudas y difunden nuevas actividades para su desarrollo profesional.

Para su negocio de venta de collares de cuarzos, Melissa está aprovechando las asesorías en marketing y negocios con especialistas. Su objetivo con su emprendimiento, Mellow Mashmellow, es ayudar a más mujeres en su evolución espiritual y conectar consigo mismas a través de sus cuarzos. Piensa crecer produciendo collares y pulseras, también. “Nos ayudamos entre todas para que podamos crecer”, afirma Melissa.

A Mónica Gherzi, aprender la técnica del macramé le sirvió como una terapia tras el duelo de la pérdida de su hermana y quiso compartir este conocimiento con más mujeres. En Nudoterapia, Mónica enseña a decenas de mujeres, quienes no solo pueden crear carteras, manteles, bolsos y lo que se les ocurra, sino que crean también amistades y conversan libremente. “En el camino, encontré una oportunidad de negocio. Dejé un trabajo seguro y alquilé el departamento de al lado para dictar talleres de lunes a sábado. Emprender puede ser muy intuitivo y solitario, no tenía con quién validar mis ideas, por eso acudo a mi comu-



FOTOS: DIEGO MORENO

“
A FINES DE 2020, EN UN
MOMENTO EN QUE MUCHAS
PERSONAS SE QUEDARON SIN
TRABAJO, NOS DIMOS CUENTA
DE LO IMPORTANTE QUE ERA
SENTIR EL APOYO DE OTRAS
PERSONAS AL EMPRENDER

Angie Yépez
FUNDADORA DE
EMPRENDELAB MUJER



A MILAGROS MEDINA (52) SIEMPRE LE GUSTÓ EL ARTE, PERO FUE AL PERDER SU TRABAJO DE 10 AÑOS CUANDO APOSTÓ POR SU NEGOCIO PROPIO MILI MILI ARTE (IG: MILIMILIART_).



MÓNICA GHERSI (46) ENCONTRÓ EN EL MACRAMÉ NO SOLO UNA TERAPIA, SINO UNA OPORTUNIDAD PARA GENERAR INGRESOS DICTANDO TALLERES. ENCUÉNTRALA EN IG: @NUDO.TERAPIA.

nidad de Emprendelab Mujer. En el grupo se crean alianzas y oportunidades de negocios”.

Iniciar un negocio propio también fue difícil para Milagros Medina: “Después de 10 años como asistente de la secretaria general de una universidad, me quedé sin chamba, y mi edad se convirtió en una barrera para poder encontrar trabajo porque la competencia está fuerte”. Así comenzó a impulsar Mili Mili Art, una tienda de arte y manualidades. “No me muevo mucho en redes porque todavía me cuesta, pero sí ofrezco productos. Me estoy formando en arteterapia porque siento que el arte me está ayudando a sanar después de haberme quedado sin trabajo y a recuperar mi estabilidad emocional”, nos dice Milagros.

A fin de continuar con sus actividades gratuitas, Emprendelab Mujer está en la búsqueda de financiamiento de empresas, gobiernos regionales o marcas que quieran sumarse. El objetivo es que muchas más emprendedoras tengan acceso a información necesaria para potenciar sus capacidades y creatividad. //

Laboratorio de aprendizajes

◆◆ Emprendelab Mujer (IG: @emprendelab.mujer) está buscando apoyo para continuar sus clases gratuitas. Los interesados pueden contactarlas al número 951 288 212 y al correo emprendelab.mujer@gmail.com.

◆◆ Como laboratorio de aprendizaje colectivo que recoge experiencias, han notado que las principales barreras para emprender son el miedo al fracaso y la falta de confianza. Le siguen la falta de constancia, no saber cómo llegar a más clientes, cómo promocionarse y un mal manejo del tiempo.

◆◆ Las emprendedoras de esta comunidad se especializan en accesorios para mascotas, productos y cosmética natural, arte, café, charcutería, diseño gráfico, venta de accesorios, regalos personalizados, diseño, tejidos y más productos.



• Música

DÍAS DE VINILO

La pasión por los viejos discos analógicos ha creado una nueva forma de cuidar, de escuchar y de habitar la música. Hay personas que arreglan discos rayados, cafeterías donde cada canción tiene un aroma a café y muebles diseñados para preservar tu colección.

ALONSO CARCELÉN
ES EL DOCTOR
VINILO, UN EXPERTO
EN RESTAURAR Y
DEVOLVER A SU MEJOR
FORMA DISCOS EN MAL
ESTADO APOYADO POR
LA TECNOLOGÍA.



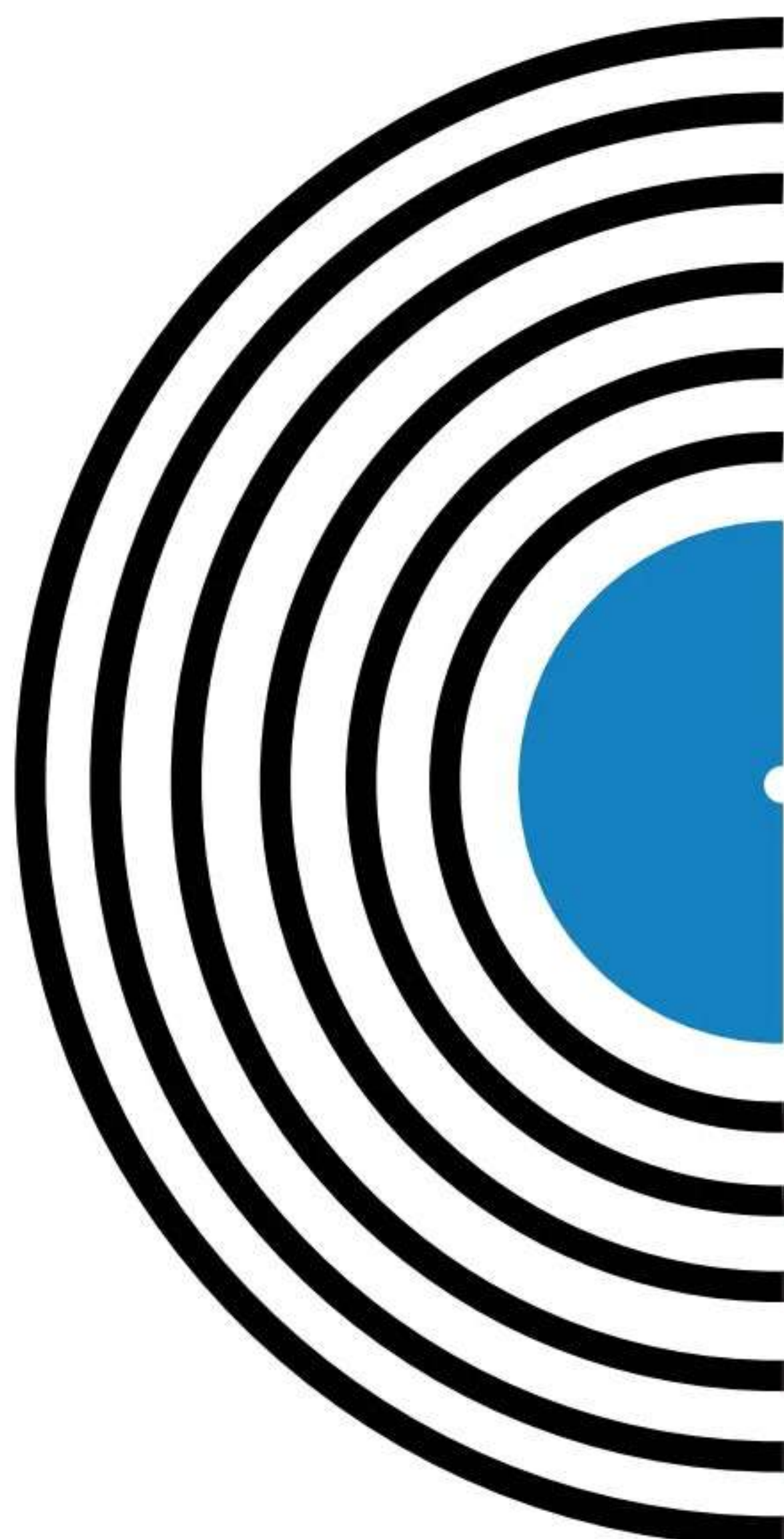
ÓSCAR GARCÍA

FOTO:
JOEL ALONZO

Con mandil blanco, una maleta negra y la concentración de un cirujano en plena operación, Alonso Carcelén revisa un nuevo disco de vinilo que ha llegado a sus manos. El pronóstico es reservado por el estado grave del paciente y cuenta que necesita hacerle más pruebas antes de decretar una receta o prescripción. “Los vinilos se enferman, ante todo, de descuido. Muchas veces, la gente no los sabe conservar o agarrarlos incluso, todo eso hace que empiecen a deteriorarse”, es una de las primeras cosas que dice Carcelén desde su hogar-consultorio. Es conocido en redes sociales como “El Doctor Vinilo” (IG: @doctor.vinilo), un comunicador social que se presenta a sí mismo como el médico de los discos maltratados en Lima. Aunque no es doctor, su puesta en escena es parte de la magia de crear un mensaje potente: un guiño que refuerza la misión de rescatar vinilos sucios, rayados o incluso doblados, que parecían perdidos para siempre.

La idea del galeno del formato analógico se le ocurrió a mediados de la década pasada, cuando importó algunas máquinas especiales para arreglar sus propios vinilos, dañados por la suciedad o doblados por el calor. Le tomó algunas semanas darse cuenta de que podía tener un buen negocio entre manos.

Entre los servicios que ofrece Doctor Vinilo están el prensado de discos deformados por el calor —un problema que, de no corregirse, puede estropear la aguja del tornamesa—, el lavado de discos por aspirado o ultrasonido y la reparación de surcos dañados (conocidos como saltos o ‘skips’), mediante técnicas microscópicas. Para esta tarea, se requiere una lupa de alta magnificación que permita llegar al corazón del surco y extraer la suciedad o el hongo más esquivo. “Mis clientes tienen una relación afectiva con sus discos. Te das cuenta cuando te los dejan, es como si se tratara de un ser querido”, cuenta Carcelén.



Doctor Vinilo es uno de varios emprendimientos surgidos al calor del renacimiento del vinilo en Lima: un ecosistema vibrante donde no solo se venden discos, sino que también se crean servicios, espacios y soluciones alrededor de esta pasión que, después de más de veinte años de resurgir, no muestra señales de detenerse.

Por ejemplo, en Lima existe un lugar donde las personas pueden tomarse un café o comer un pastel mientras escuchan música en vinilo. Mejor aún, pueden traer su propio disco y pedir que lo pongan, o elegir uno de los estantes del local para disfrutarlo. Ese lugar se llama Los Silencios Café, en Miraflores (IG: @lossilencios.vinilos). “Siempre me gustó la idea de ofrecer no solo la tienda de discos, sino un lugar donde uno pueda sentarse, escuchar música y tomarse un café”, cuenta Carlos José Rouillon, fundador de Los Silencios.

El emprendimiento, que comenzó como un pequeño café miraflorentino donde también se ven-

dían vinilos, fue evolucionando con el apoyo de su familia y hoy cumple casi un año de funcionamiento en un nuevo local, mucho más amplio y con un concepto más definido. La propuesta combina una tienda de vinilos con una cafetería que trabaja con productores orgánicos. Además, organizan sesiones de DJs y eventos especiales. “Procuramos que sea también un espacio de presentación de discos o álbumes nuevos”, explica Carlos, quien además destaca que su local es uno de los que celebra de forma oficial el Record Store Day, dedicado a impulsar las ventas en las tiendas de vinilo. El Record Store Day se conmemora este sábado 12 de abril. “Ese día abrimos a las 7 de la mañana porque la gente hace cola para conseguir ediciones especiales que salen a la venta solo en esa fecha”.

Otro emprendimiento surgido con el auge del vinilo es Sonora Muebles (IG: @sonora_muebles), creado por el emprendedor Oswaldo Santander en 2020. A diferencia de otros talleres, Sonora se

OSWALDO SANTANDER ES EL CEO DE SONORA MUEBLES, EMPRESA DE MUEBLES ESPECIALIZADA EN EL RUBRO DE EQUIPOS DE MÚSICA Y VINILOS.

CARLOS JOSÉ ROUILLON, DE LOS SILENCIOS CAFÉ, DISFRUTA DE UN ESPRESSO MIENTRAS ESCUCHA UN DISCO DE TRACY CHAPMAN.



ARCHIVO PERSONAL



JOEL ALONZO

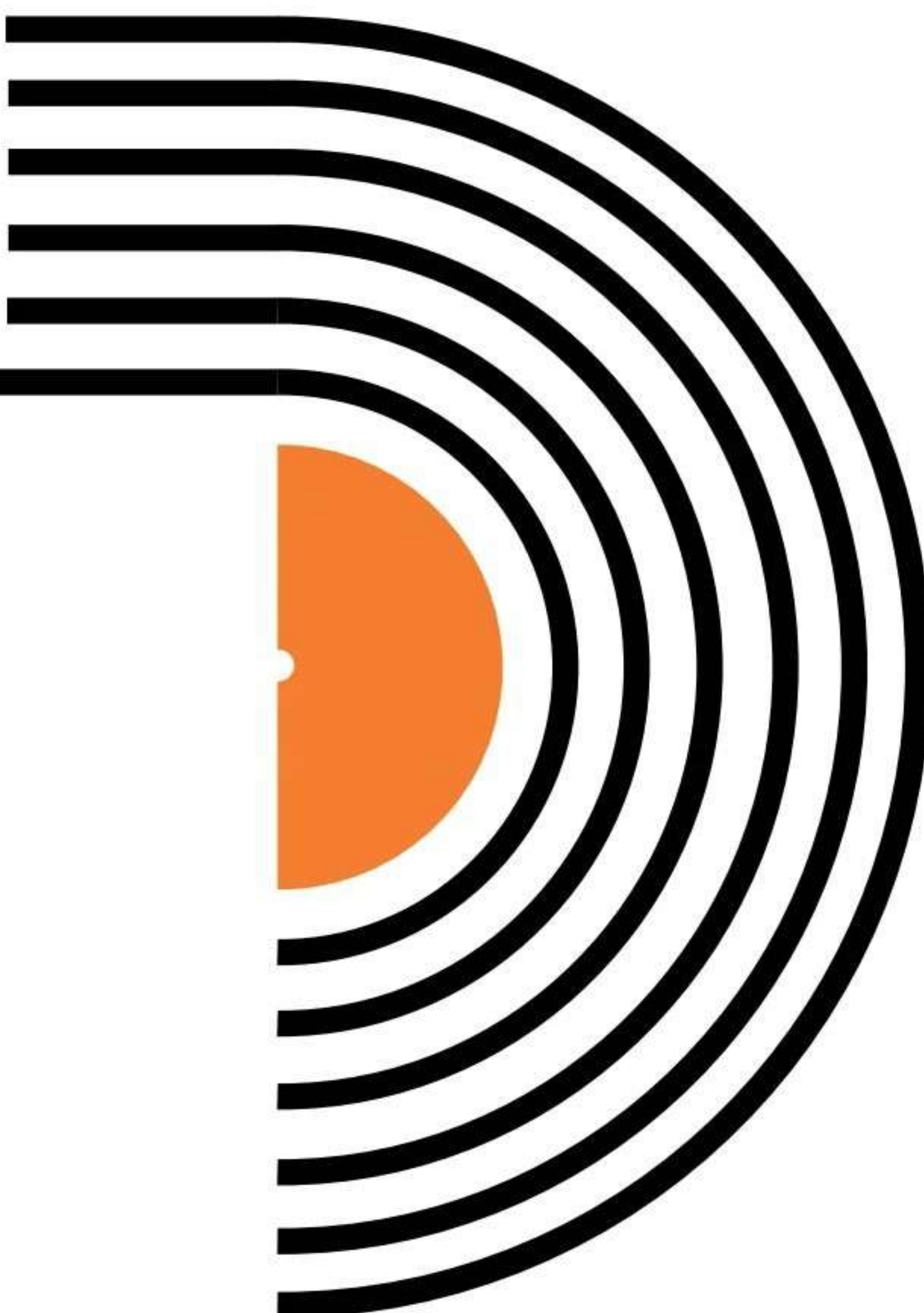
ASÍ ES UNA MÁQUINA DE LAVADO DE VINILOS POR EL MÉTODO DE ULTRASONIDO. PUEDE LAVAR HASTA DIEZ DISCOS POR TANDA.

Record Store Day 2025

♦♦ Nuevamente los fans del formato analógico celebran la llegada del Record Store Day. Este 12 de abril, lugares como Los Silencios Café (Calle Libertad 180, Miraflores) y Lazyitis (Galería Multi-centro, Larco 345, Miraflores) estarán provistas de lanzamientos especiales que solo se pondrán a la venta ese día. Entre los destacados figuran discos de Taylor Swift, The Cure, David Bowie, Rage Against the Machine y Shakira (un álbum en vivo grabado en París). La venta será por estricto orden de llegada, por lo que se recomienda llegar temprano.

especializa exclusivamente en diseñar y fabricar muebles para discos de vinilo y equipos de sonido. “Desde niño, me gustaban los formatos musicales, coleccionar música y también el diseño. Entonces junté las dos cosas que me gustan y creé Sonora”, explica Oswaldo. Aunque ya tenía 14 años de experiencia en el rubro de muebles, decidió apostar por un proyecto que combinara sus dos pasiones.

Su propuesta es ofrecer muebles resistentes, funcionales y estéticamente integrados al hogar. “Los vinilos en cantidad pesan bastante. Un mueble débil puede colapsar y dañar toda la colección y los equipos. Por eso, los muebles deben tener las medidas, los materiales y el diseño adecuados para proteger todo correctamente”, enfatiza. Cada mueble es diseñado de manera personalizada, de acuerdo al espacio disponible y las necesidades del cliente. Los coleccionistas confían en Sonora porque, cuando se trata de proteger una inversión tan querida, lo mínimo que esperan es lo mejor. //



♦ En portada

UNA PRINCESA EN EL PERÚ

Leonor de Borbón

La heredera de la corona de España arribará al puerto del Callao el próximo 18 de abril como parte de su travesía en el buque-escuela Elcano. A propósito de ello, analizamos el impacto de la princesa de 19 años, que se perfila como un ícono de modernidad y vanguardismo en la monarquía del siglo XXI.



POR:
CELESTE PÉREZ



EL VIAJE DE
LEONOR EN EL
BUQUE-ESCUELA
JUAN SEBASTIÁN
DE ELCANO SE
INICIÓ EL PASADO
11 DE ENERO, COMO
PARTE DE SU FOR-
MACIÓN MILITAR.

EN ESTA FOTO FAMILIAR, DE 2024, EL REY FELIPE VI DE ESPAÑA SE LUCE JUNTO A LA REINA CONSORTE LETIZIA Y SUS HIJAS, LA PRINCESA LEONOR Y LA INFANTA SOFÍA.



FOTOS: GETTY IMAGES



COMO MIEMBRO DE LA REALEZA ESPAÑOLA, LOS PRIMEROS PASOS DE LEONOR DE BORBÓN SIEMPRE HAN SIDO DOCUMENTADOS. EN ESTA POSTAL, SU PRIMER DÍA DE CLASES EN 2008.

UNAS PEQUEÑAS LEONOR Y SOFÍA DE BORBÓN ADMIRAN LA COPA DEL MUNDO JUNTO AL FUTBOLISTA IKER CASILLAS, LUEGO DE CAMPEONAR EN JULIO DE 2010.



cional de la Universidad San Ignacio de Loyola. “Por ello, no desean que se realice una ceremonia en su honor, sino que consideran muy importante que la princesa sea percibida como una tripulante en formación, un ciudadano más”, añade.

MIRADA AL FUTURO

Crecida en medio de la mirada pública y el escrutinio de los medios de comunicación, la princesa Leonor ha sabido navegar entre sus responsabilidades con un giro refrescante a la tradicional mirada al trono: desde pequeña, ha sido vista como una representante de una monarquía más cercana y humana.

“A través de la princesa Leonor, la corona está logrando acercarse a las juventudes. Por ejemplo, el año pasado lideró una visita por la Galería de las Colecciones Reales con unos 40 jóvenes de su edad, abriendo el diálogo con ellos y afianzando una proximidad distinta a la de reinados anteriores”, sostiene Arnaldo Mera, historiador y especialista en realeza.

“

ES MUY IMPORTANTE QUE LA PRINCESA SEA VISTA COMO UNA TRIPULANTE MÁS DE SU BUQUE-ESCUELA. POR ELLO, NO HAN PEDIDO CEREMONIAS EN SU HONOR, YA QUE SE TRATA DE UNA VISITA DE FORMACIÓN MILITAR

Francisco Belaúnde

DOCENTE DE DERECHO INTERNACIONAL



EN 2023, LEONOR ENTREGÓ EL PREMIO PRINCESA DE ASTURIAS DE LAS ARTES A MERYL STREEP. EN 2024, LA PRINCESA SE ENCARGÓ DE LIDERAR POR PRIMERA VEZ EL DISCURSO HONORÍFICO, PUES YA TENÍA 18 AÑOS.

En esa línea, medios españoles han calificado su travesía a bordo del *Elcano* como una formación “sin armadura”, destacando que la princesa se ha dejado ver junto a sus compañeros disfrutando de actividades propias de su edad, como visitas a la playa y a centros comerciales.

“Es inherente que algunos medios continúen señalando estas escenas como una falta de valores o de criterio; sin embargo, en más de una oportunidad, Leonor ha demostrado ser una joven de destacado rendimiento académico, responsable con las herencias de la corona e interesada en su país, equilibrando su proceso de preparación con el hecho de ser una chica normal, lo que le ha permitido empatizar con muchos jóvenes”, señala Mera.

Políglota, Leonor de Borbón cursó los primeros años de educación en el Colegio de Santa María de los Rosales en Madrid. En 2021, dio el salto y continuó su formación en el UWC

Atlantic College de Gales, colegio internacional donde afianzó amistades con jóvenes de todo el mundo gracias a su entorno multicultural.

Destinada a la corona, a pesar de su corta edad la princesa no flaqueó en el entrenamiento militar que le deparaba su herencia familiar. Así, ingresó a la Academia Militar de Zaragoza, empezando en 2024 su segundo año de formación en la Escuela Naval de Marín, ubicada en Galicia, al noroeste de España.

“Luego de las polémicas ligadas a su abuelo, Juan Carlos I, la Casa Real viene logrando deslindar de esa imagen a la monarquía y consolidar a Leonor como una futura reina muy querida. Los sondeos apuntan a que la juventud la aprecia, la admira”, señala también el historiador.

Tras su travesía en el *Elcano*, a Leonor le espera finalizar su instrucción en la Academia General del Aire y del Espacio de San Javier. Es un reto para el que ya se viene preparando.



LA PRINCESA MARGRETHE, HEREDERA DEL TRONO DE DINAMARCA, LLEGÓ AL PERÚ EN 1966, DURANTE EL PROYECTO DE DIGITALIZACIÓN DE LA REALEZA DE DINAMARCA.



EN 1967, LOS EMPERADORES DE JAPÓN AKIHITO Y MICHIKO LLEGARON A LIMA EN UNA VISITA OFICIAL.

ANTHONY NIÑO DE GUZMÁN



LEGENDARIA, UNA FOTOGRAFÍA DE LA VISTA DE LOS REYES DE ESPAÑA JUAN CARLOS I Y SOFÍA AL CUSCO, EN NOVIEMBRE DE 1978.



LA DUQUESA CATALINA DE KENT Y LA PRINCESA ALEJANDRA DE KENT ARRIBARON AL PERÚ EN 1959, COMO PARTE DE UNA GIRA DE BUENA VOLUNTAD.



EN 2014, LA REINA MÁXIMA DE HOLANDA VISITÓ EL PERÚ PARA REUNIRSE CON FUNCIONARIOS DE LAS NACIONES UNIDAS Y CONOCER LA CIUDAD.

La realeza en el Perú

♦♦ A lo largo de los años, diversos miembros de la realeza en el mundo han visitado el Perú reforzando sus lazos históricos, culturales y diplomáticos. Participando de momentos claves o como parte de actividades de buena voluntad en la región, desde hace más de medio siglo los 'royals' en el mundo han afianzado una conexión cercana con el Perú en más de una oportunidad, subrayando compromisos en áreas de comercio, educación y medioambiente, por mencionar solo algunos asuntos.

En esa línea, resalta, por ejemplo, la figura de la princesa Ana de Inglaterra, quien ha visitado el Perú en tres oportunidades, 1997, 2007 y 2017, siempre para participar de actividades de labor social. Es, además, la última miembro de la familia real que ha visitado nuestro país, hasta la próxima llegada de Leonor de Borbón.



BEATRIZ Y EUGENIA DE YORK PARTICIPARON DE LA BODA DE SASSA DE OSMA Y EL PRÍNCIPE CHRISTIAN DE HANOVER EN 2017, EN LA BASÍLICA DE SAN PEDRO DEL CENTRO DE LIMA.



ANA DE INGLATERRA HA ESTADO EN NUESTRO PAÍS EN TRES OPORTUNIDADES. ESTA POSTAL, ES DE SU LLEGADA EN 2007.



LA PRINCESA BEATRIZ DE YORK LLEGÓ AL CUSCO EN 2007, CON FINES TURÍSTICOS.

RENZO GUERRERO

ARCHIVO HISTÓRICO EC

ARCHIVO HISTÓRICO EC

ARCHIVO HISTÓRICO EC

MALÚ CABELLOS

LINO CHIPANA

INGRID DE NORUEGA (21) FUE LA PRIMER MIEMBRO DE LA CASA REAL NORUEGA EN ASISTIR A LA ESCUELA PÚBLICA, Y DESTACA POR SUS MOTIVACIONES ECOLOGISTAS Y DEPORTIVAS.



FOTOS: GETTY IMAGES



AMALIA DE HOLANDA (21) RESALTA POR PRESIDIR CEREMONIAS INSTITUCIONALES REGULARMENTE EN EUROPA, MIENTRAS ESTUDIA LA CARRERA DE POLÍTICAS, PSICOLOGÍA, DERECHO Y ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD DE ÁMSTERDAM.

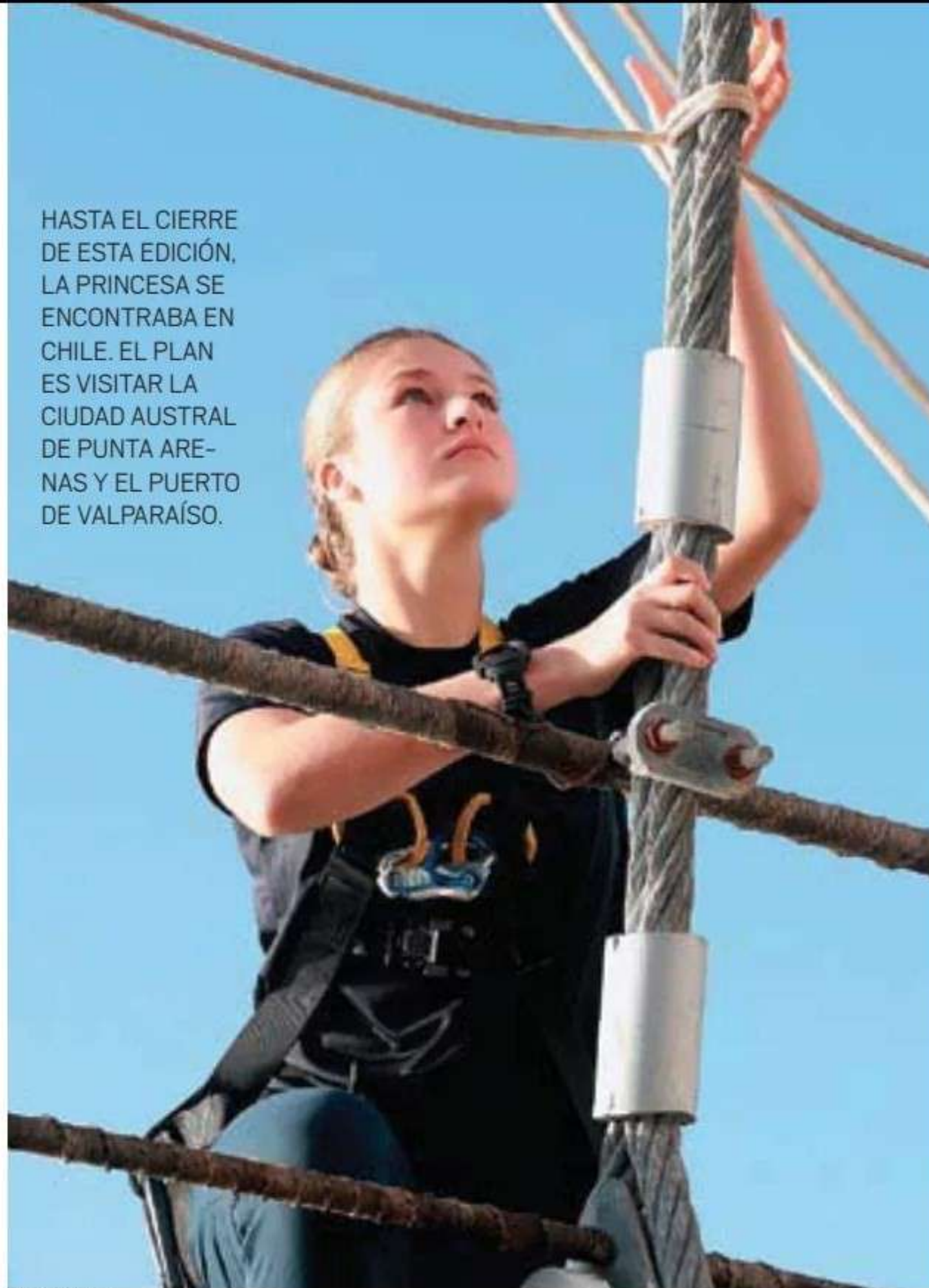
ISABEL DE BÉLGICA (23), SIGUIÓ LA CARRERA DE HISTORIA Y POLÍTICA EN OXFORD Y HOY SE ENCUENTRA CURSANDO UN MÁSTER EN POLÍTICAS PÚBLICAS DE LA MISMA UNIVERSIDAD.



Princesas generación Z

◆◆ Listas para heredar el trono de las monarquías más importantes en el mundo, la nueva generación de princesas europeas se distingue por abrirle las puertas a un reinado más cercano al pueblo, un enfoque más digital y un perfil moderno que no se reduce solo a lo tradicional.

HASTA EL CIERRE DE ESTA EDICIÓN, LA PRINCESA SE ENCONTRABA EN CHILE. EL PLAN ES VISITAR LA CIUDAD AUSTRAL DE PUNTA ARENAS Y EL PUERTO DE VALPARAÍSO.



IG: CASAREAL

TIEMPO DE REINAS

El patrón de Leonor es replicado en diferentes casas reales del mundo. En el corazón de esta herencia de tiempos medievales, el mundo se prepara para dar la bienvenida a una temporada de reinas líderes.

“Con la caída de las leyes sálicas y reformas constitucionales en el mundo, hoy hay más princesas destinadas a ser reinas. Vemos a Amalia de Holanda, muy preparada para la corona, o a Isabel de Bélgica, por ejemplo. Incluso, es interesante recalcar que la reina Isabel II logró cambiar la sucesión en Inglaterra, en el sentido de que el primogénito de George será automáticamente heredero de la corona, inherente de si se trata de un hombre o una mujer”, concluye Mera.

Consolidar la presencia de mujeres en la monarquía amplía también la visión 360° a su labor como reinas, pues muchas de las flamantes princesas destacan la importancia de comprometerse también con su formación humana a la par de la militar y política.

“La familia real española, en la actualidad, es bastante cercana a la gente, a diferencia del pasado. Esto es algo que

LEONOR DE BORBÓN SALUDA JUNTO A LOS MIEMBROS DE TRIPULACIÓN DE SU ESCUELA EN EL PUERTO LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. DESDE SU ARRIBO AL PERÚ, AL VIAJE LE RESTAN APROXIMADAMENTE TRES MESES.

EL BUQUE SE TRASLADA CON 76 GUARDIAMARINAS A BORDO. A SU CARGO, SE ENCUENTRAN 20 OFICIALES, 20 SUBOFICIALES, 130 MILITARES DE LA ESCALA DE MARINERÍA Y TROPA Y DOS MAESTROS CIVILES.

GETTY IMAGES



IG: CASAREAL



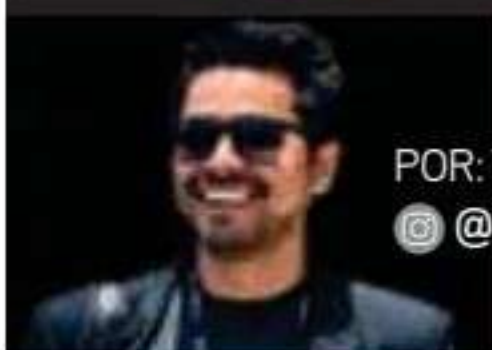
“
ES IMPORTANTE LO QUE ESTÁ
SUCEDIENDO EN MUCHAS
MONARQUÍAS. EL TRONO SERÁ
HEREDADO POR MUJERES. ESTO
DA CUENTA DE UN PASO HACIA LA
IGUALDAD EN UNA INSTITUCIÓN
DE HERENCIA MEDIEVAL

Arnaldo Mera
HISTORIADOR

Leonor, sin duda, representa con sus actividades más allá de lo académico”, apunta Belaúnde Matossian, docente de USIL. Por ello, apenas cumplió la mayoría de edad, Leonor de Borbón empezó con la planeación de sus primeros viajes en solitario, como su visita a Lisboa el año pasado. Además, es una importante figura en los Premios Princesa de Asturias, donde recibió recientemente el título de alcaldesa honoraria de Oviedo y le fue otorgada la Medalla de Asturias. Asimismo, y también con la llegada de su mayoría de edad, la princesa asumió encargarse del discurso final de la ceremonia y de abrir las puertas del evento en la cita de este año (que se llevará a cabo en octubre).

Afianzar la cooperación internacional y reforzar la imagen de una monarquía accesible y cercana a las necesidades de las naciones es algo con lo que Leonor de Borbón ya viene desde su formación como princesa. En el Perú, estamos listos para recibir a la futura reina de España con los brazos abiertos. //

Circo beat



POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_

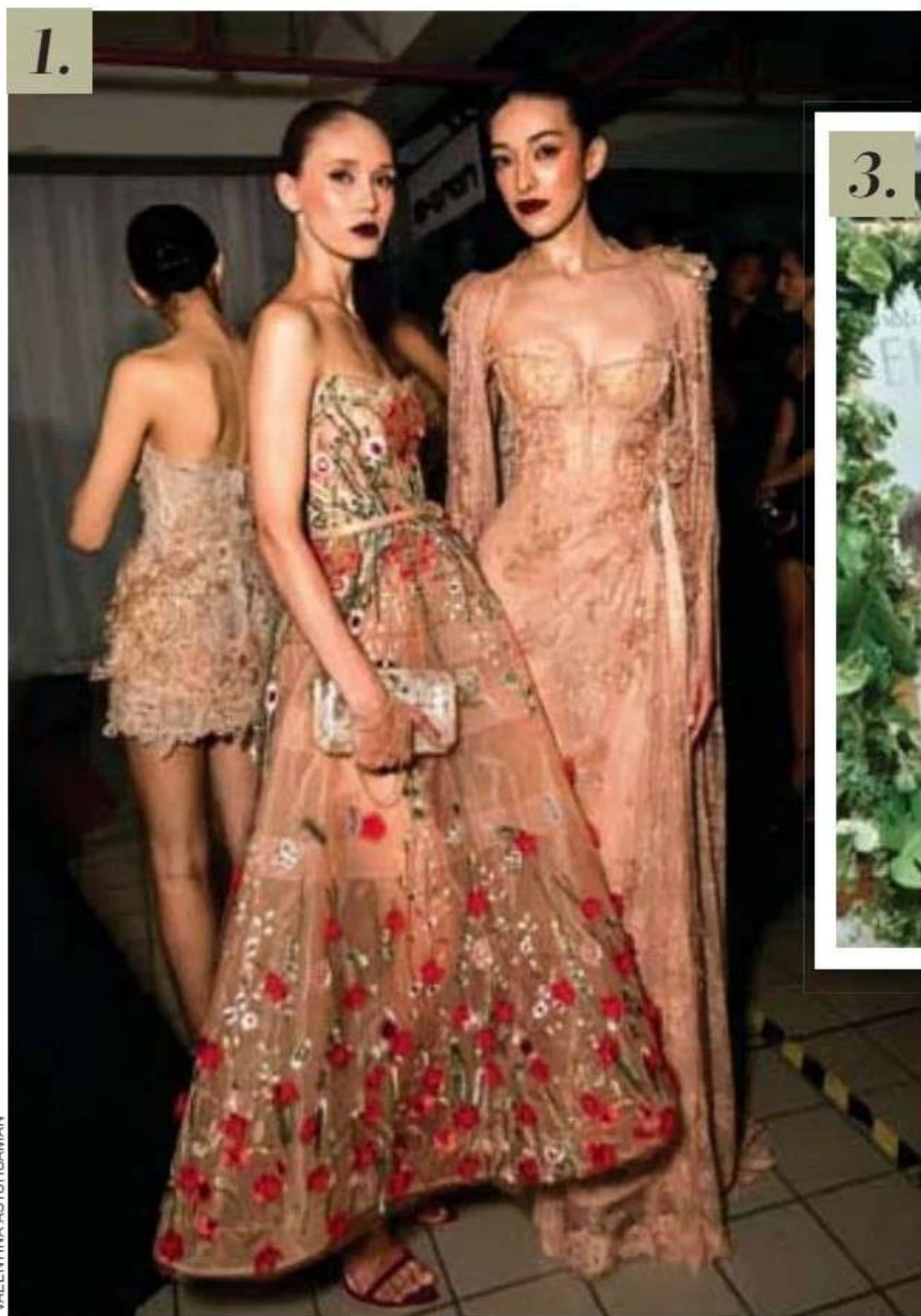
2.



5.



1.



3.



6.



4.



5/

Talento de TV.
Incomparables Susy Díaz y Karime Scander en evento de CeraVe en el Country Club Hotel. San Isidro.

1/

'Haute couture'.
Tatiana Sigova y Camila Arbe preparadas para salir a pasarela en el desfile SUMAQ de Noe Bernacelli, en el Audi Zentrum Derby de Surco.

2/

En su salsa.
José del Castillo, amo y maestro de Isolina, celebra con fiesta en la calle la primera década del restaurante. Barranco.

3/

En clave natural.
Daniela Sarfati, presente en el lanzamiento del nuevo hidratante Ekos Castaña de Natura. Limaná, San Isidro.

4/

De alfombra roja.
Alondra García Miró, bellísima en el desfile de Noe Bernacelli, SUMAQ, colección otoño-invierno '25. Surco.



Gastronomía, arte, moda y belleza marcan la pauta de la semana para reunirse con amigos, pareja y colegas. Conoce los eventos más destacados en nuestro recorrido semanal.



6/

Orgullosos.

Manuel Pestana y Ani Álvarez Calderón, contentos en la nueva exposición "Naturaleza y materia" de Silvana Pestana y Giancarlo Scaglia en La Mancha Galería. San Isidro.

7/

'Spice girls'.

Claudia Chiroque, Vanadis Phumpiu y Thalía Talavera se unen para celebrar los diez años de Isolina en Barranco.

8/

Pura sonrisa.

Maru Forsyth, Lorena Ferro y Lu del Solar en el lanzamiento de Body Glow System, sistema de belleza con tecnología de punta que llegó a la capital en Miraflores Park Hotel. Miraflores.

9/

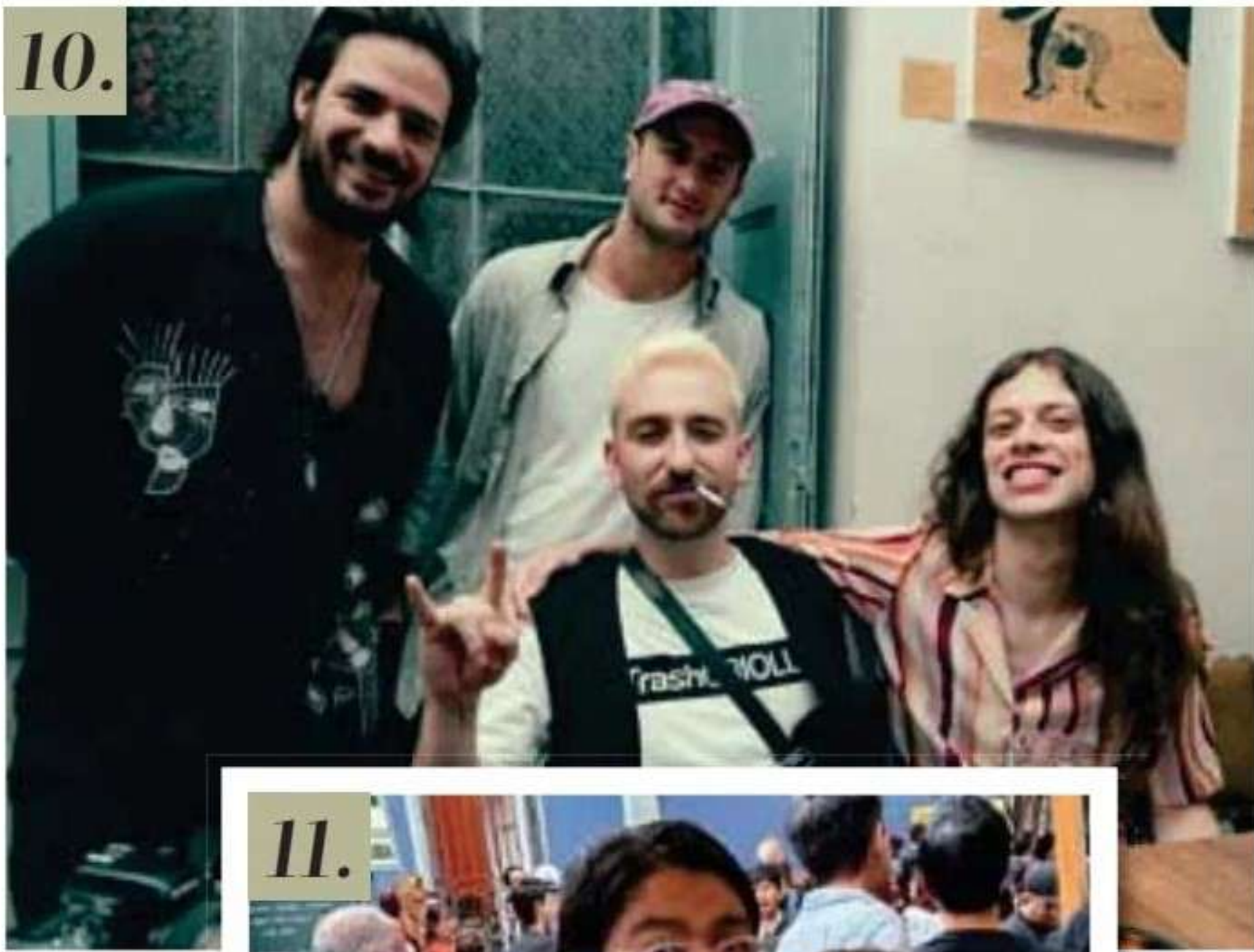
Reloj de arena.

Regia Daniela Núñez Dodero en el lanzamiento de Body Glow System, sistema de belleza con tecnología de punta que llegó a la capital. Miraflores Park Hotel, Miraflores.

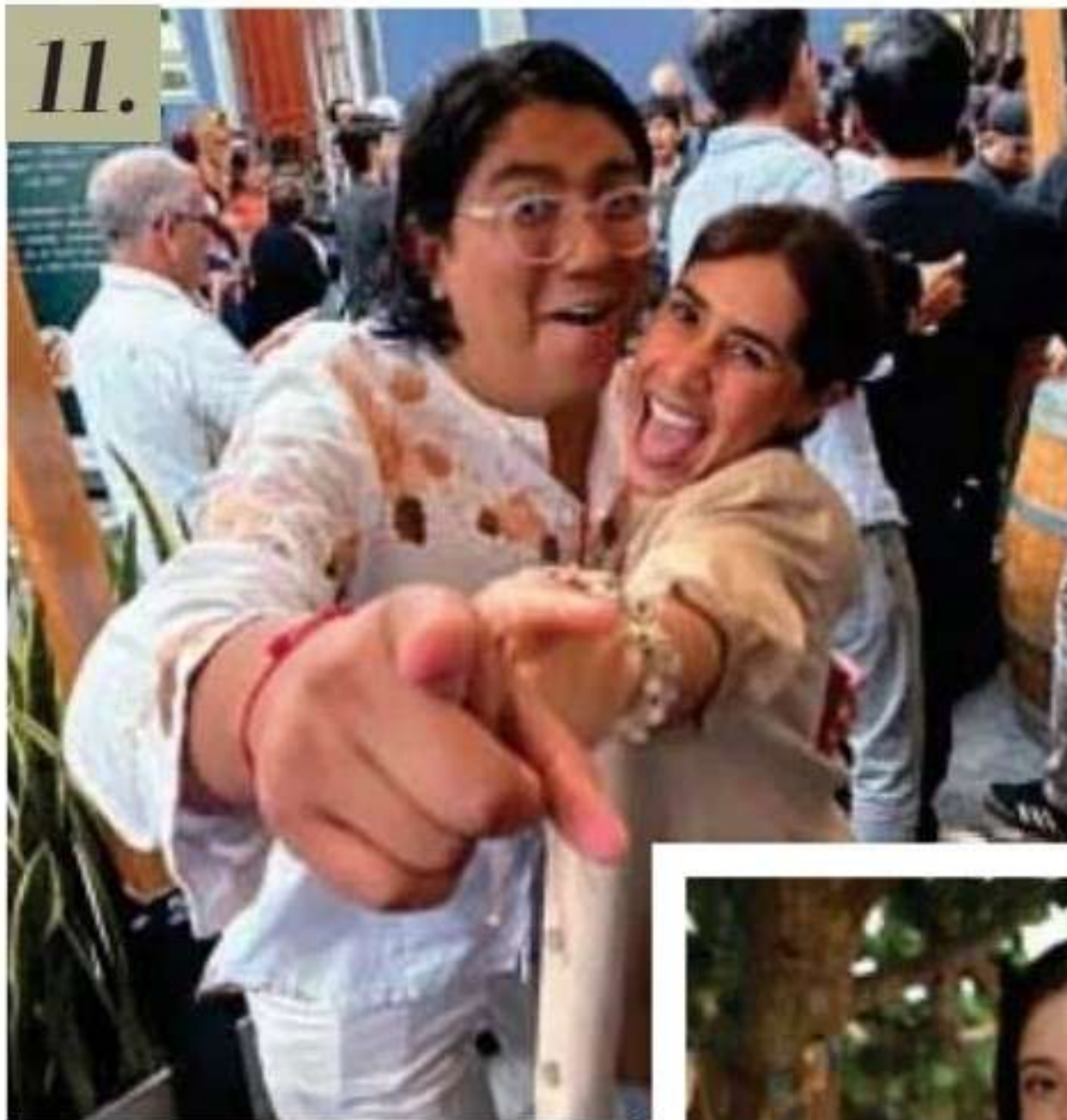
**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escribenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

10.



11.



12.



14.



15.



13.



VALENTINA ASTUJAMÁN

VALENTINA ASTUJAMÁN

10/

Buena junta.

Jordan Gambirazio, Joaquín Aramburú, Jaime Pareja y Mateo Ledgard, ex miembros de Temple Sour, reunidos en la presentación de "trashCRIOLLO", nuevo álbum de La Guarida del Dragón. Casa Bulbo, Barranco.

11/

Divertidos.

Amiguísimos Carlos Cruzalegui y Patricia Barreto disfrutaron el festejo de Isolina por su aniversario. Barranco.

12/

Corazón de artista.

Giancarlo Scaglia y Silvana Pestana abren las puertas a su muestra "Naturaleza y materia" en La Mancha Galería de San Isidro.

13/

Despampante.

Avril Syliga formó parte del desfile SUMAQ de Noe Bernacelli, en el Audi Zentrum Derby de Surco.

14/

Sin filtros.

Ada Vílchez deslumbra en el lanzamiento del nuevo hidratante Ekos Castaña de Natura. Limaná, San Isidro.

15/

En dupla.

Álvaro Acuña y Daniela Marín disfrutaron de la exposición "Naturaleza y materia" en La Mancha Galería de San Isidro.

16.



Un nuevo hito para las Amunas de Backus

En una noche inolvidable, Backus presentó la muestra “Amunas, siembra de agua”, en el museo Amano de Miraflores. El proyecto explora la relación entre los saberes ancestrales, el valor del agua y la tradición cervecera.

17.



19.



18.



20.



16/

Que no falte la cerveza.

Gianina Caso, Patricia Cortez y Andrea Mejía se dan cita para conocer más sobre las Amunas de Backus en el museo Amano de Miraflores.

17/

Presentes.

Ami Dannon, Roberto de la Torre y Leonardo López, orgullosos de participar en la exposición “Amunas” en el museo Amano.

18/

A su salud.

Rodrigo Gallegos, Marcio Batista Juliano, Jean Carlo Martínez y Sebastián Palacio celebran la inauguración de la muestra.

19/

Entre amigos.

Nataly Paz, Andrés Ruiz y Ángela Rodríguez disfrutan de la velada organizada por Backus.

20/

Brindis.

Micaela Arribasplata, Andrea de la Melena y Felipe Barbero, reunidos en la muestra del proyecto de Backus.

21/

Radiantes.

Verónica Bonifaz y Vanessa Balcázar en la inauguración de la exposición sobre las Amunas de Backus. Museo Amano.

21.



Auspician: **WOW** **cinecolor** **UPC** **AirEuropa** **TOYOTA**



31.



37.



30.



32.



36.



29.



33.



35.



34.

37/

Conectados.

Wendy Amanzo,
Carlos Peñaranda,
CMO de Wow Perú,
Mariana Morgan y
Patricia García.

36/

**En buena
compañía.**

Sonrientes Lucero
Miró Quesada y
Richard Hirano, de
El Comercio.

35/

Maestra. La artista
Elena Romero,
comunicadora y
docente de la Escuela
de música y la Carrera
de Artes Escénicas de
la UPC.

34/

Pura felicidad. Anahí
de Cárdenas celebra
su triunfo como mejor
actriz de teatro por la
obra "F*ck cáncer".

31/

Mágicos.

Luis Ángel
Pinasco y Sonia
Oquendo fueron
homenajeados
como leyendas de
la televisión.

32/

**Trabajo en
equipo.**

Daniela Noriega,
Mariana Morgan
y Carla Raygada
asisten a la
gala.

33/

**Una voz como
ninguna.**

Inigualable
Susana Baca fue
reconocida con el
premio a leyenda
de la música.

FOTOS: ARCHIVO PERSONAL

ISTOCK



ARRIBA: EL PROFESOR MONTES EN UNA CLASE. IZQUIERDA: ALEJANDRA MUR DESEA HACER MÁS TALLERES CON PROFESORES DE AFUERA ESTE 2025.



DE HOLLYWOOD A LIMA



EN UNA CLASE DE ACTUACIÓN SE ENSEÑA A CONECTAR CON EL ENTORNO, A EJECUTAR Y TAMBIÉN A SABER ESCUCHAR.

Anthony Montes, actor y coach formado en la técnica Meisner, dictará en Lima un taller intensivo para actores y estudiantes. La iniciativa es obra de Alejandra Mur, empresaria y actriz que busca traer lo mejor del talento de Los Ángeles al Perú.



POR:
ÓSCAR GARCÍA

Cuando la estudiante de música peruana Alejandra Mur llegó hace algunos años a la New York Film Academy para perfeccionar su técnica vocal, nunca imaginó que en esas paredes encontraría su verdadera pasión. Desde pequeña había soñado con ser cantante, y ya había probado suerte en el Berklee College of Music, pero fue la actuación, descubierta en la mencionada escuela neoyorquina, la que finalmente se reveló como su verdadero camino. Todo gracias a cruzarse con los profesores adecuados, esos maestros fuera de serie que saben inspirar y dar lecciones de vida que hasta ahora no ha olvidado. Recuerda que fue en una clase de técnica Meisner donde su vida cambió: “Me pareció un espacio seguro, donde podía llorar, gritar, sentir, sin ser juzgada. Sentí que finalmente podía ser yo”, evoca.

Aquel descubrimiento la llevó a abandonar su ruta inicial en la música para sumergirse de lleno en el mundo de la interpretación. Se trasladó a Los Ángeles, estudió actuación de manera profesional y, en el camino, conoció a Anthony Montes, uno de sus maestros más influyentes: un actor, director y coach formado directamente por el mismo Sanford Meisner, el revolucionario pedagogo que enseñó a actores a vivir “en el momento”.

Con la intención de compartir los conocimientos y la formación que recibió, Alejandra trae a Lima a ese mismo maestro que le cambió la vida. Anthony Montes dictará en mayo su primer taller intensivo en el Perú, un curso pensado tanto para estudiantes de actuación como para profesionales que deseen perfeccionar su conexión emocional y presencia escénica. Las clases se realizarán los 24, 25 y 31 de mayo y el 1 de junio, en sesiones de cuatro horas cada día.

La técnica Meisner se centra en la escucha activa, la espontaneidad y la verdad emocional. A diferencia del método de Lee Strasberg, que trabaja desde memorias personales del pasado, o de la escuela de Stella Adler, que impulsa la imaginación como motor de creación, Meisner propone una conexión viva y directa con el compañero de escena, reaccionando de manera auténtica y en tiempo real. Anthony Montes, además, incorpora herramientas de todas estas corrientes para ofrecer un entrenamiento integral y profundamente humano. Es lo que él llama el “método Montes”.

Más allá del objetivo profesional, aprender actuación puede transformar la vida de cualquier persona. Desarrollar habilidades como la empatía, la capacidad de escucha, la gestión de emociones y la presencia en el aquí y el ahora son herramientas valiosas tanto para la vida personal como para cualquier otra carrera. “La actuación te enseña a conectar, a estar presente, a comunicarte mejor. No se trata solo de ser actor, sino de ser más humano”, afirma Alejandra.

“Mi sueño es aportar a la formación actoral en el Perú, acercar a nuestra escena una forma de actuar que sea auténtica, que nazca del momento real, no de la repetición mecánica”, explica Alejandra. Para ella, esta iniciativa —que espera repetir varias veces al año— no es solo una forma de compartir lo aprendido, sino también de construir un puente permanente entre Lima y Hollywood. //

Lo que debes saber

◆ El ‘workshop’ intensivo de actuación con Anthony Montes se realizará en Lima los días 24, 25 y 31 de mayo y el 1 de junio de 2025. Serán dieciséis horas de formación, distribuidas en cuatro jornadas de cuatro horas. El taller está dirigido tanto a estudiantes de actuación como a actores profesionales que deseen actualizarse. El lugar será confirmado en los próximos días. Para más información, puedes visitar el Instagram @international.workshops.peru.

♦ **Coctelería**

UNA BARRA BRAVA

El mixólogo y promotor de la coctelería peruana, Juan Diego Romero (Lima, 1989) se ha tomado en serio la labor de difundir el arte de preparar cócteles con insumos peruanos en redes sociales. Aquí su historia.

ARCHIVO PERSONAL



Receta de paloma peruana para Semana Santa

Ingredientes:

- ◆ 1,5 oz de pisco Don Salinas (uva Italia)
- ◆ 0,75 oz de vermut Avelino Rosé
- ◆ 0,50 oz de jugo de camu camu
- ◆ 0,25 oz de jugo de limón peruano (tipo sutil)
- ◆ Pink soda (suficiente para completar el vaso)
- ◆ Hielo al gusto

Borde del vaso:

Sal de Maras, ají panca en polvo y una pizca de paprika ahumada.

Preparación:

Escarchar un vaso largo ('highball') con una mezcla de sal de Maras, ají panca y paprika. En una coctelera con hielo, mezclar el pisco, vermut, jugo de toronja y jugo de limón. Servir en el vaso con hielo fresco. Completar con pink soda. Decorar con una medialuna de naranja.

Toda su vida profesional se desarrolló en una de las empresas de licores más grandes del mundo, pero solo hace unos años decidió pasar de las oficinas a la acción detrás de las barras.

Esa pasión por la coctelería del barman Juan Diego Romero (Lima, 1989) se fue instalando en él desde su juventud, casi como un buen recuerdo junto a su padre. Al cumplir la mayoría de edad iban juntos a sentarse en la barra del restaurante La Gloria. Así fue creciendo y familiarizándose con la coctelería clásica y los más famosos destilados.

Actualmente, se ha convertido en un embajador de la coctelería peruana en el país y fuera de él: “A los extranjeros les llama mucho la atención nuestros cócteles e insumos, la idea es llevar al Perú en un vaso. La mezcla de sabores, perfiles y de texturas hace que los transporte al Perú así como lo hace la comida. Los líquidos te pueden llevar por toda una experiencia sensorial y recordar lugares del país”, afirma el barman, quien viajó a Nueva York hacia finales de 2021, a estudiar nuevas técnicas y tendencias para aplicarlas aquí.

Además de estos conocimientos, su ‘expertise’ en el negocio y marketing de licores la está usando en su nuevo propósito. Viaja a ferias internacionales, asesora bares, capacita bartenders con las nuevas tendencias y es embajador de varias marcas de productos del rubro.

Entre sus proyectos más cercanos está viajar en julio a The 2025 Tales of the Cocktail, en Nueva Orleans, para representar al Perú. “Nuestro país es riquísimo en flora y se está conociendo mucho más la coctelería gracias a nuestros productos. Por ejemplo, el vermut

Avelino tiene diferentes hierbas y botánicos. El Matacuy es de hierbas andinas. Tenemos el café que es un insumo principal para varios cócteles o el Sinsonte, que es un bitter de ajíes”, nos comenta.

Las redes sociales son una herramienta importante para sus objetivos. Si quieres aprender nuevas técnicas, versiones de los clásicos con ingredientes peruanos o los ‘mocktails’ que están marcando la pauta, síguelo en su página de Instagram @jdromer. ¡Salud! //

POR:
**DIANA
GONZALES
OBANDO**

EL LIMEÑO JUAN DIEGO ROMERO PASÓ DEL MÁRKETING A CONVERTIRSE EN UN EMBAJADOR DE LA COCTELERÍA PERUANA EN FERIAS Y BARRAS INTERNACIONALES.

Polos que inspiran

POR: ÓSCAR GARCÍA

Con 18 años y un sueño en marcha, un grupo de universitarios ha fundado Thrive, una marca que inspira a su generación a atreverse y a construir su propio camino.

A fines de 2023, Cristóbal Cisneros y Mateo Marroquín, dos compañeros de colegio y amigos de toda la vida, decidieron que era hora de cambiar su historia. Cansados de ser vistos en el salón como “el grupo de la chacota”, se propusieron demostrar que podían ser responsables y crear algo diferente. Junto con dos amigos más se pusieron a explorar opciones y así nació Thrive, una marca de ropa urbana pensada para inspirar a otros jóvenes a perseguir sus sueños. Todos eran menores de edad, entonces.

Sin experiencia en moda, emprendieron desde cero. “No sabíamos nada de textiles, ni de cómo se hacía una marca de ropa, ni de marketing. Todo fue a partir de investigar, ir a Gamarra, hacer nuestro mapa, preguntar y lanzarnos”, recuerda Mateo. Su motor era además de vender ropa, transmitir valores: perseverancia, autenticidad y acción. “Lo que nos diferencia de otras perso-

UN EJEMPLO DE LAS CAMISETAS QUE THRIVE PONE A LA VENTA. REVISE SU WEB PORQUE ALGUNOS MODELOS YA HICIERON 'SOLD OUT'.



Conoce más

Aunque Thrive nació recién a finales de 2023, la marca ha logrado ganar notoriedad rápidamente gracias a un trabajo constante en comunicación digital (trabajo de Cristóbal Cisneros) y a su presencia en algunos de los eventos más importantes de Lima. Puede revisar sus colecciones en sus redes (Instagram: @thrive. pe o visitar su página web <https://thrive-pe.myshopify.com/>.

nas de nuestra generación es que tomamos acción. No esperamos a tener todo claro, simplemente agarramos el plan, aunque sea borroso, y lo hacemos”, dice Mateo.

Thrive comenzó vendiendo 120 polos en su primera colección. Hoy, después de tres colecciones y con una comunidad cada vez

más sólida en Instagram, TikTok y su página web, han logrado vender cerca de 900 prendas solo en su colección de verano. “Lo que más valoramos no son solo las ventas, sino la comunidad que hemos construido. La gente se siente identificada con nuestro mensaje”, comenta Cristóbal.

Además de gestionar la marca, ambos estudian en la universidad y han aprendido a equilibrar su tiempo. “Si mañana tengo examen y tengo cosas de Thrive, simplemente me pido unas Red Bull y sigo trabajando hasta las cinco de la mañana. Es el camino que elegimos”, dice Mateo entre risas. Su sueño es claro: “Queremos dominar el Perú, luego Latinoamérica y seguir creciendo. Si estamos aquí, es para hacerla linda”. //



VÍCTOR MEJÍA, FERNANDO WILLIAMS, MATEO MARROQUÍN Y CRISTÓBAL CISNEROS, AMIGOS DE COLEGIO Y EMPRESARIOS A LOS 18 AÑOS.

FOTOS: THRIVE

♦ **Apertura**

Manos al fuego

Visitamos la nueva propuesta gastronómica del grupo Cusco Restaurants en el Valle Sagrado: Las Manos. En este remanso, a minutos de Urubamba, sus carnes y platillos se rinden ante la intensidad de las brasas.



DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS:
RICHARD HIRANO

Recorrer los paisajes del Valle Sagrado siempre será un regalo de la vida, pero la experiencia será inolvidable si viene acompañada por un viaje de sabores con el toque local.

A unos minutos de Urubamba, en el kilómetro 71,1 de la carretera Urubamba-Ollantaytambo, se encuentra un restaurante que busca diferenciarse de la oferta gastronómica de los restaurantes de hoteles, bufets y espacios tradicionales. Se trata de Las Manos, la nueva aventura de Cusco Restaurants.

“El nombre es un homenaje al trabajo manual, al productor, al agricultor, al que cocina, al que sirve. Todo lo hacemos con las manos. Y un reconocimiento a la cocina centrada en los fuegos”, nos comenta José Carlos Ossio, gerente de servicio de Las Manos.

Desde su cocina al aire libre, el cebiche de trucha sale caliente. Los cortes prémium como el bife ancho y angosto, pasan por la parrilla, acompañado de anticuchos, chorizos y bondiola de cerdo. También las hamburguesas. Entre sus tops y más pedidos está el tradicional kankacho, que es un brazuelo de cordero cocido al horno de barro por 12 horas, servido con papas reventadas y una ensalada de la huerta. Este es una

1/



♦ ♦
¿Cómo llegar? El restaurante Las Manos se ubica en el kilómetro 71,1 de la Carretera Urubamba-Ollantaytambo. Está a unos 10 minutos de la ciudad cusqueña de Urubamba, en el Valle Sagrado.

2/



3/

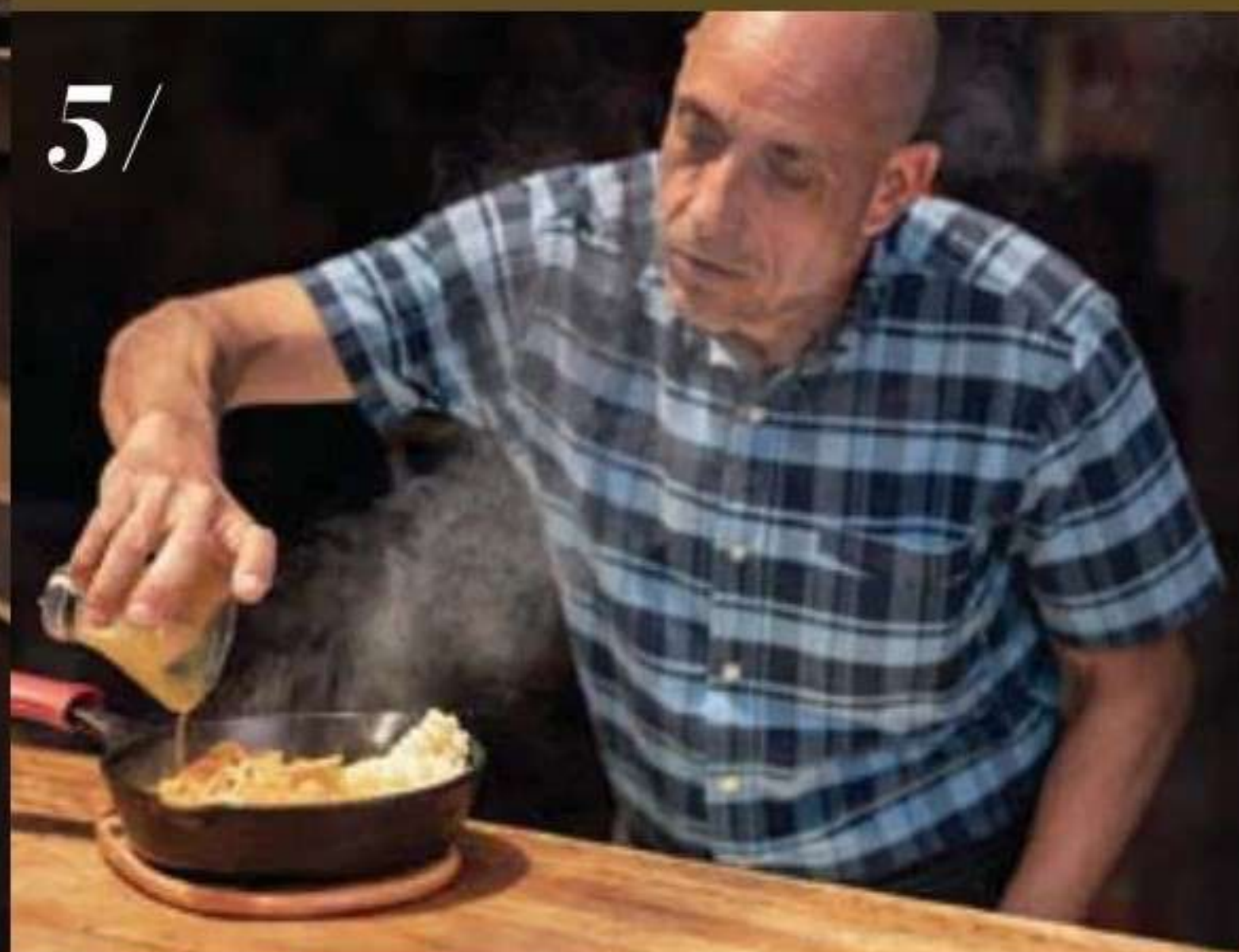
♦ ♦
Atienden de lunes a domingo en horario corrido, desde el mediodía hasta las 10 de la noche, para recibir a los clientes locales y a los turistas que buscan un buen cóctel o seguir degustando los sabores de Cusco.

4. EN LA BARRA OFRECEN UNA COCTELERÍA BASADA PRINCIPALMENTE EN LICORES Y DESTILADOS NACIONALES. CÓCTELES DE AUTOR LLEVAN MATAKUY, SALWA, PISCO, ENTRE OTROS.

5. EL CHEF CORPORATIVO JANN VAN OORDT NOS PREPARA UN SUSTANCIOSO CEBICHE DE TRUCHA CALIENTE. TAMBIÉN LO TIENEN EN LA VERSIÓN CLÁSICA.

6. UN HERMOSO CRAMBLE CALIENTE DE MANZANA SERVIDO CON HELADO DE VAINILLA CORONA UNA DELICIOSA TARDE. EL CREPÉ SUZETTE ES OTRO IMPERDIBLE.

5/



4/



♦ ♦
Para más información y detalles de la carta, síguelos en su cuenta de Instagram @lasmanoscocinadeculto. Reservas en la página <https://lasmanos.mesa247.pe/reservas/las-manos>.

6/



1. EL FUEGO Y LA LEÑA SON LOS MOTORES DE LA CARTA DEL RESTAURANTE CUSQUEÑO, LAS MANOS COCINA DE CULTO.

2. JOSÉ CARLOS OSSIO, GERENTE DE SERVICIO DE LAS MANOS, NOS RECIBIÓ EN ESTE NUEVO CONCEPTO GASTRONÓMICO DEL VALLE SAGRADO.

3. CARPACCIO DE BETERRAGA, CORTES PRÉMIUM A LA PARRILLA, CEBICHE CALIENTE DE TRUCHA Y KANKACHO SE LUCEN EN LA CARTA.

adaptación del plato puneño. Se come despacio porque se deshace solito y es todo un espectáculo.

El pollo a la brasa tiene su propio cantar, y es otra de las estrellas de la casa. Si todavía hay espacio para probar más de la carta, no debemos dejar pasar el carpaccio de beterraga con láminas confitadas al horno de barro, queso de cabra y pistachos.

“El concepto detrás está en tener un sitio de parrillas y en darle espacio también a los vegetales de la zona y de estación, para obtener una carta que sea móvil y varíe en función de lo disponible en el momento”, sostiene Gustavo Rodas, director de Cusco Restaurants. “No hacemos shows, la música es baja al interior del restaurante y solo se escuchan los pajarritos porque queremos que el comensal pueda disfrutar realmente del espacio con esa vista de montañas y el área verde”.

El concepto de la carta ha pasado por la maestría del chef corporativo Jann van Oordt.

GASTRONOMÍA PARA TODOS

Al salir de la capital cusqueña, en Las Manos están apostando por un público que busca continuar conociendo la cultura local y un remanso, una isla, donde la tranquilidad es esencial. Muchos de los visitantes son los turistas que pueden llegar en grupos porque hay capacidad para 200 comensales distribuidos en un amplio salón, así como en el área campestre, ideal, a su vez, para familias numerosas.

Ossio nos cuenta sobre su público: “Tenemos gente que reside en el valle, visitantes limeños y extranjeros que viven acá. En temporada de vacaciones del colegio tenemos mucha gente de Lima que viene en familias y grupos, así como un grueso de turistas enviados por agencias de viajes”.

El espacio donde se encuentra este destino era una antigua casa hacienda de unos 5.000 m². Su elegante casona suele tener eventos corporativos y reuniones familiares, y está adornada con antigüedades, como baúles de cuero y una antigua cocina de la colección del empresario gastronómico Coque Ossio.

En la zona campestre, también hay juegos como el sapito y arcos de fútbol para compartir con los más pequeños. Aquí, se puede pasar el día rodeados de montañas, aves y variada vegetación, y disfrutando de una cocina donde el fuego es quien manda. Un superplán para Semana Santa. //

Campaña

ROCK CONTRA EL OLVIDO

La música calló por unos minutos en Vivo x el Rock, pero el mensaje quedó resonando: el Alzheimer puede robar memorias, pero no debe despojarnos de la conciencia ni de la acción.

POR:
ÓSCAR GARCÍA NÚÑEZ

En el momento climático de la presentación de la banda nacional Gaia en el último Vivo x el Rock, ocurrió un hecho extraño que llamó la atención de más de uno. Michael Spitzer, el vocalista de la banda peruana, se acercó al micrófono para presentar a sus músicos, pero se quedó en blanco. Algo no encajaba. Vaciló. Se quedó en silencio. Tartamudeó. Luego olvidó una letra frente a un mar de 50 mil asistentes que, entre desconcertados y preocupados, no sabían si estaban presenciando una falla técnica, un olvido real o parte del espectáculo.

La respuesta llegó segundos después. “Lo que acaban de ver es lo que sucede en las primeras etapas del Alzheimer. Detectarlo a tiempo puede ayudar a retrasar su avance. Si conoces a alguien que está pasando por esto, llama al número que aparece en pantalla y agenda una cita”, anunció Spitzer, con la voz ya firme. Lo que parecía un error fue, en realidad, un acto cuidadosamente planeado para generar conciencia sobre esta grave enfermedad. Se calcula que en el Perú más de 200 mil personas

mayores de 60 años padecen esta enfermedad neurodegenerativa que genera pérdida progresiva de la memoria, además de mucho dolor en las familias y hogares.

Esta campaña pudo llevarse a cabo gracias al concurso de varios actores, entre ellos la misma banda Gaia, la productora Kandavu (organizadora de Vivo x el Rock, la Asociación Peruana de Alzheimer, la agencia creativa McCann y la casa realizadora Cine70, quienes idearon esta representación para mostrar de manera directa cómo se manifiesta la enfermedad en sus primeras fases: confusión, pérdida de memoria, desorientación.

En medio de una jornada dominada por el estruendo de Anthrax, Marilyn Manson, Molotov y The Hives, la banda Gaia encontró la forma de hacer algo incluso más poderoso: sembrar un mensaje de conciencia y de alerta. Mientras los últimos acordes resonaban, la pantalla principal proyectó una frase que cerró el mensaje con contundencia: “No nos olvidemos de aquellos que no pueden recordar”. No los olvidemos. //



ARRIBA: EL MOMENTO EN QUE SPITZER, DE GAIA, OLVIDÓ LOS NOMBRES DE SUS COMPAÑEROS, EN LA ÚLTIMA EDICIÓN DE VIVO X EL ROCK.



IZQUIERDA: ACTUALMENTE NO EXISTE CURA PARA EL ALZHEIMER. SIN EMBARGO, TERAPIAS Y MEDICAMENTOS PUEDEN AYUDAR CON LOS SÍNTOMAS.

Prevenir antes que lamentar

♦♦ En el Perú, más de 250 mil personas viven con Alzheimer, según cifras del Ministerio de Salud. Esta enfermedad representa cerca del 70% de los casos de demencia en adultos mayores y, sin embargo, se estima que solo uno de cada cuatro casos es diagnosticado de manera temprana. La detección oportuna puede retrasar el avance de la enfermedad y mejorar la calidad de vida.



MICHAEL SPITZER (IZQUIERDA) ES EL VOCALISTA Y GUITARRISTA DE LA BANDA GAIA, QUE PARTICIPÓ DE ESTA CAMPAÑA ORIGINAL CONTRA EL ALZHEIMER.

Astrología



Aries

Semana de tomar el control que te pide orden, estructura y decisiones firmes. Actúa con seguridad. Lidera tu vida con claridad, sin titubear.



Tauro

La energía de la semana es de estabilidad y logros concretos. Se abren puertas a recompensas merecidas, apoyo familiar y bienestar.



Géminis

Tiempo de nuevos comienzos emocionales. Llega un mensaje, una conexión o inspiración que toca el corazón. Mantén el alma abierta y receptiva.



Cáncer

Llega una oportunidad inesperada que despierta curiosidad. Atrévete, suelta el miedo y sigue la intuición con ligereza y confianza.



Leo

Algo llega a su fin para dar paso a una nueva etapa. Acepta el cambio, renace con fuerza interior.



Virgo

Tu esfuerzo da frutos y otros lo notan. Avanzas con confianza. Celebra cada paso, estás en el camino correcto.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Tiempo de decidir

Hoy tenemos una intensa luna llena en Libra que se une a Quirón, el planetoide que simboliza nuestras heridas emocionales más profundas. Es una luna que ilumina lo que nos duele, pero también nos muestra qué vínculos, acuerdos o formas de relacionarnos necesitan transformarse. Este mismo sábado Venus retoma su movimiento directo después de casi 40 días en retrogradación. De ahí que el clima emocional de los últimos días pueda haber estado cargado de nostalgia, evaluación de relaciones, y reflexión sobre el valor personal. Ahora, con Venus volviendo a avanzar, muchas personas sentirán que es momento de tomar decisiones importantes. Decisiones que quizás duelan un poco, pero que, desde una perspectiva más amplia, valen la pena porque nacen desde la honestidad emocional y la claridad interior. Se recomienda esperar al 14 de abril en adelante para tener conversaciones clave o dar pasos decisivos. La energía comienza a asentarse, a alinearse, y la dirección que se elige tiene mayor coherencia con lo que verdaderamente importa.

Ese 14 marcará un punto de inflexión en nuestro camino evolutivo. Es una señal que nos invita a dejar de postergar lo inevitable: pasar a un nuevo capítulo de vida y asumir con responsabilidad ese cambio. Algo necesario para poder avanzar.



EL FAMOSO CONDUCTOR DEL FORMATO 'LATE NIGHT', DAVID LETTERMAN, NACIÓ EL 12 DE ABRIL DE 1947 EN INDIANA, ESTADOS UNIDOS.



Libra

Alcanzas una meta importante o comprendes algo profundo. Celebra tu evolución. Estás listo para comenzar un nuevo ciclo con sabiduría.



Escorpio

Semana de claridad, alegría y confianza. Disfruta lo simple, brilla sin miedo. Tu energía contagia y abre caminos.



Sagitario

Días de claridad mental y decisiones firmes. Una verdad sale a la luz o una idea poderosa nace. Es momento de hablar, cortar dudas y avanzar.



Capricornio

Semana de movimiento rápido y noticias que aceleran procesos. Todo fluye con intensidad. Responde con agilidad y enfoque. Lo que esperabas comienza a avanzar.



Acuario

Semana de tensiones, competencia o desacuerdos. Evita reaccionar impulsivamente. Usa el conflicto como oportunidad para crecer, defender tus ideas y encontrar una forma más constructiva de avanzar.



Piscis

El trabajo en equipo trae avances sólidos. Escucha, aporta y valora cada rol. Podrás construir algo duradero y significativo. *

El Comercio

PRESENTA:

EL ARTE DE COCINAR CON

PISU

En
100
RECETAS

PIACENZA ACERO INOX
MARCA EXCLUSIVA



1RA ENTREGA

S/34.90

Precio regular: S/ 59.90

**CUCHILLO SANTOKU
+ RECETARIO**



2. TACOMA



3. DEL CHEF



4. NAKIRI



5. TIJERA



6. TRINCHANTE



7. FILETEADOR



8. DESHUESADOR



9. AFILADOR



10. VERDURAS



11. MULTIUSOS



12. PELADOR



Cada entrega incluye un recetario con los **mejores platos de Pierre Pisu Suqueyama** para que te conviertas en todo un chef.

¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!



Para adquirir las 12 entregas consecutivas en: 9 cuchillos + 1 tijera + 1 afilador + 1 tacoma, cada entrega viene con un libro de recetas, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccionelcomercio.pe/>, y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 086 / 922 957 486. La primera entrega: "Cuchillo Santoku" tiene un costo de S/34.90; la entrega especial "Tacoma" tiene un costo de S/ 59.90; y, desde la tercera hasta la duodécima entrega, serán un costo de S/34.90 cada una. Stock de 6,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 10 de abril hasta el 17 de julio de 2025.

¡Estos reconocimientos también son tuyos!



La Asociación Mundial de Editores de Noticias (WAN-IFRA) otorgó a El Comercio dos premios en los Digital Media Awards 2025.

- ✓ **Mejor Estrategia de Suscripciones Digitales - Híbrida Centenario**
- ✓ **Mejor Proyecto de Compromiso de Audiencias - Premios Somos**

Extendemos nuestro agradecimiento a nuestra comunidad de lectores, quienes nos inspiran a seguir innovando y apostando por un periodismo de calidad.